วัดโกโรโกโส

ฉบับ

จริยธรรม - สัจจธรรม

วัดโกโรโกโส

ฉบับ

จริยธรรม - สัจจธรรม

สำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดโกโรโกโส
ตำบลข้าวเม่า อำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วัดโกโรโกโส ฉบับ จริยธรรม - สัจจธรรม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๓๕
สำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดโกโรโกโส ต.ข้าวเม่า
อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา

คำนำ

ในชีวิตประจำวันของชาวพุทธ ถ้าใครประพฤติตัวดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนเป็นปกติกับสิ่งแวดล้อม ทั้งที่เป็นบุคคล สัตว์ สิ่งของ สภาพดินฟ้าอากาศแล้ว บุคคลนั้นย่อมได้ชื่อว่า มีจริยธรรมในการดำเนินชีวิต ในขณะเดียวกันทุกคนจะรู้จักตัวเองได้ถูกต้องตรงตามสภาวะที่เป็นจริง ถ้าใช้ปัญญาพิจารณากฎของธรรมชาติว่า สิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้น เสื่อมสิ้นหมดไป มีความแปรเปลี่ยน ควบคุมไม่ได้ ความรู้อย่างถูกต้องนี้ ก็จะทำให้ผู้นั้นได้ชื่อว่า รู้จักและเข้าถึงสัจจธรรม

หนังสือเล่มนี้ มีบทความที่บางเรื่องเน้นด้านจริยธรรม บางเรื่องเป็นด้านสัจจธรรม และบางเรื่องก็มีทั้ง ๒ ส่วน คละเคล้ากัน ทั้งนี้เพราะมนุษย์ย่อมนำความรู้ความเข้าใจในสภาวธรรม มาเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอยู่เป็นธรรมดา เมื่อเขียนถึงเรื่องราวของการใช้ชีวิตประจำวันซึ่งเป็นฝ่ายจริยธรรม จึงอดที่จะกล่าวพาดพิงถึงสัจจธรรมเสียมิได้

หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้รสแห่งธรรมจากหนังสือเล่มนี้ตามสมควร

สำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดโกโรโกโส

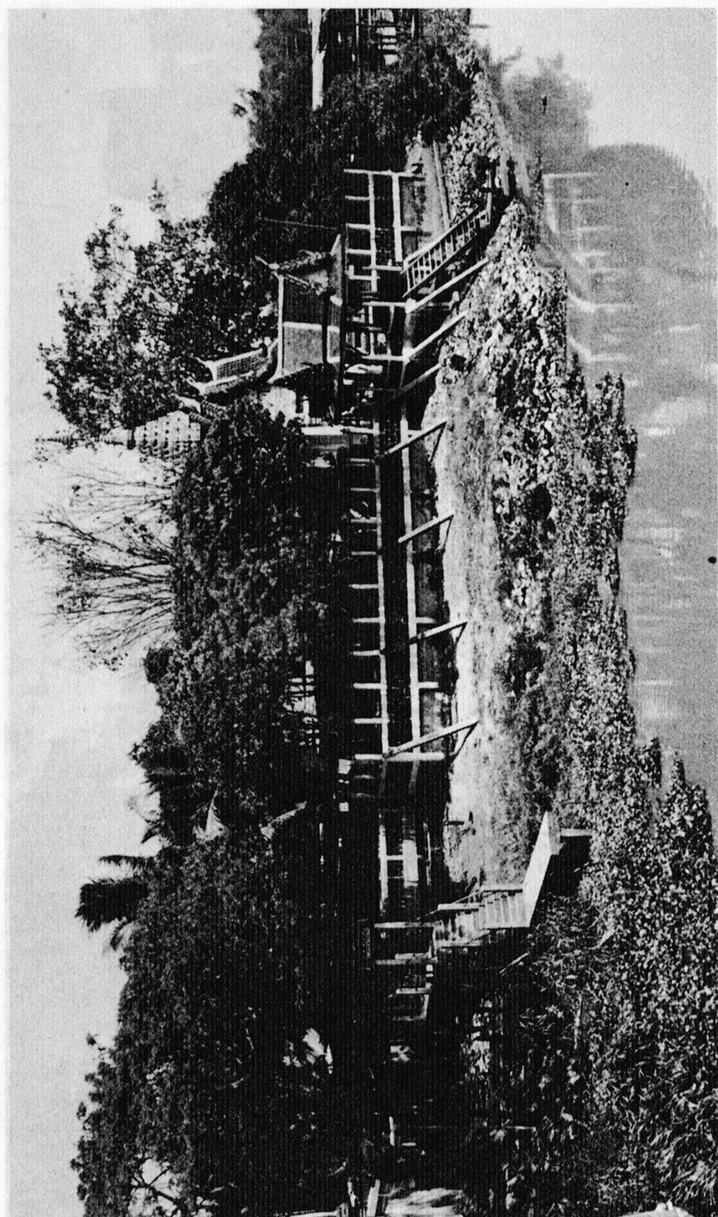
๓๑ ส.ค. ๒๕๓๕

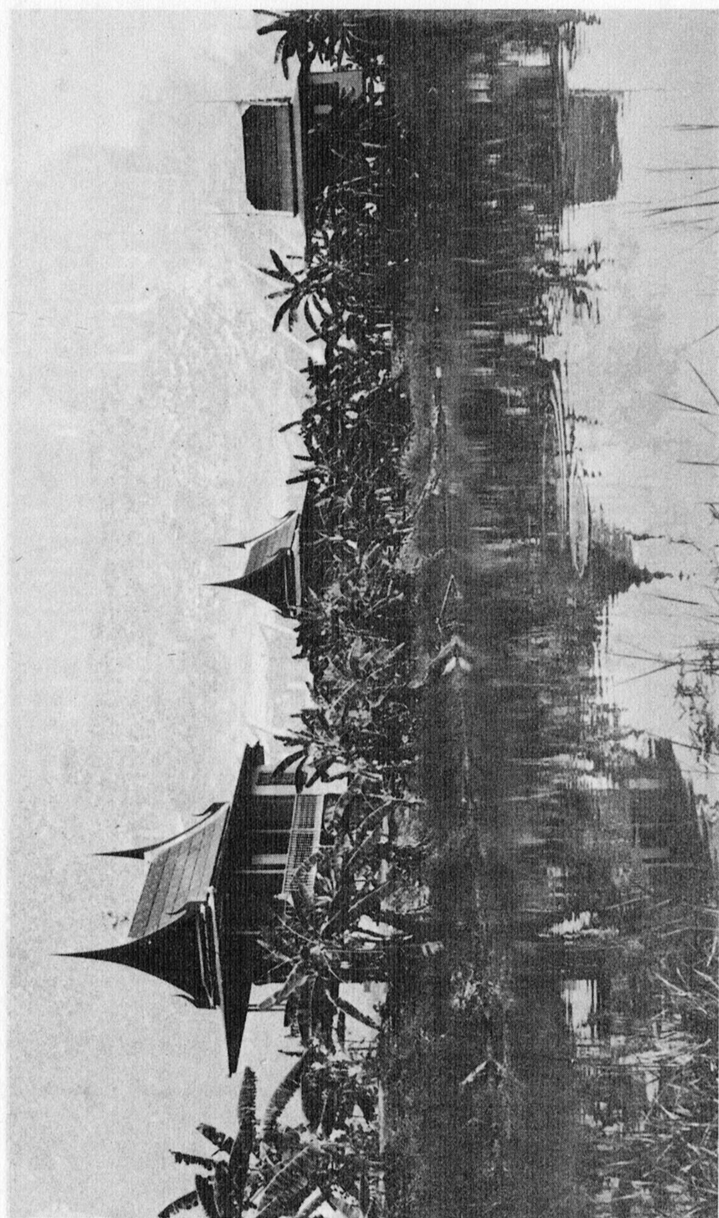
สารบัญ



พระปลัดเฉลียว อุตตมปัญโญ

เจ้าอาวาสวัดโกโรโกโส







สำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดโกโรโกโส

ความเป็นมา

ในพ.ศ. ๒๕๑๙ พระปลัดเฉลียว อุตตมปัญโญ เริ่มสอนวิชาพระอภิธรรมและแนะนำแนวทางปฏิบัติกรรม-ฐานแก่ประชาชนที่สนใจ จากการนั่งสนทนากันในวงแคบเพียง ๘ - ๑๐ คน ขยายจำนวนผู้ฟังขึ้นเรื่อย ๆ ตามวันเวลาที่ผ่านไป จึงต้องมีการกำหนดวันสนทนาธรรมให้แน่นอนว่าเป็นวันอาทิตย์ช่วงบ่าย ตั้งแต่ ๑๓.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น. และต้องจัดหาเก้าอี้ กระดานสำหรับเขียนอธิบายข้อความ เครื่องอุปกรณ์ด้านเสียงต่าง ๆ ตามความจำเป็น การนั่ง ๆ นอน ๆ สนทนาอย่างเป็นกันเอง

ก็ต้องปรับเป็นสภาพของห้องเรียนเป็นทางการขึ้นบ้าง แต่ยังคงรักษาสภาพของชั้นเรียนแบบเปิด คือไม่ว่าคนใหม่หรือนักเรียนเก่าก็จะเรียนรวมในชั้นเดียวกัน ฟังปัญหาเดียวกันโดยพระปลัดเฉลียวจะตั้งปัญหาและระบุคนตอบให้เหมาะสมกับระดับความรู้ของแต่ละคน

เมื่อเรียนภาคทฤษฎีคือปริยัติไปพอสมควร ก็มีผู้สนใจขอฝึกภาคสนามคือเข้าปฏิบัติกรรมฐานบ้าง ลักษณะห้องพักกรรมฐานในบริเวณวัดโกโรโกโส ซึ่งมีอยู่ ๔ - ๕ ห้องโดยดัดแปลงมาจากกุฏิพักของสงฆ์ ไม่ค่อยเอื้อต่อการเจริญกรรมฐานนัก เนื่องจากมีเสียงรบกวนและมีคนพลุกพล่าน ขาดสถานที่สำหรับเดินจงกรม และไม่สามารถหลีกเร้นหามุมสงบอยู่ตามลำพังได้ ปัญหานี้พระปลัดเฉลียวได้พยายามแก้ไขมองหาลู่ทางที่จะจัดตั้งสำนักปฏิบัติขึ้นใหม่ เพราะนับวันก็มีผู้แสดงความประสงค์จะขอเข้ากรรมฐานเพิ่มขึ้นทุกปี

พ.ศ. ๒๕๓๐ คุณประภา (เฮียง) โควีระวงศ์ ผู้เป็นศิษย์เรียนอภิธรรมท่านหนึ่งรู้ถึงปัญหาเรื่องสถานที่สำหรับปฏิบัติเป็นอย่างดี จึงได้แสดงความจำนงถวายที่ดินซึ่งเป็นที่นาอยู่ห่างจากวัดโกโรโกโสไปทางด้านหลังประมาณ ๑ กิโลเมตร เนื้อที่จำนวน ๓ ไร่ อยู่ห่างจาก

หมู่บ้านพอประมาณ พระปลัดเฉลียวพิจารณาเห็นว่าบริเวณดังกล่าวตั้งอยู่ไม่ห่างไกลจากวัดนัก พอที่ท่านจะมาดูแลกิจการได้ด้วยตนเอง และมีเนื้อที่กว้างขวางพอบรรยากาศดี สงบเงียบ เหมาะสมที่จะเป็นที่ปฏิบัติธรรมจึงได้ตกลงรับถวาย บรรดาศิษย์และประชาชนผู้ศรัทธาได้สนับสนุนเมื่อทราบข่าวนี้ทั้งในด้านวัสดุสิ่งก่อสร้างและปัจจัย ความฝันที่จะมีสำนักปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมจึงดูเป็นจริงเป็นจังขึ้น

พ.ศ. ๒๕๓๑ เริ่มก่อสร้างอาคารหลังแรก อันเป็นอาคารเอนกประสงค์ใช้เป็นที่พักของแม่ชีประจำสำนักส่วนหนึ่ง กั้นเป็นห้องกรรมฐานส่วนหนึ่ง มีห้องโถงใหญ่สำหรับจัดกิจกรรมส่วนรวมของสำนักด้วย

พ.ศ. ๒๕๓๒ มีผู้ศรัทธาบริจาคทรัพย์สร้างเรือนกรรมฐาน เป็นเรือนไม้ทรงไทยชั้นเดียว ขนาด ๓ × ๔ เมตร จำนวน ๓ หลัง

พ.ศ. ๒๕๓๓ เรือนกรรมฐานเพิ่มเป็น ๗ หลัง

พ.ศ. ๒๕๓๔ สร้างกุฏิทรงไทย ๒ ชั้น สำหรับภิกษุหรืออุบาสกใช้ปฏิบัติกรรมฐาน และเป็นที่พักของพระ-ปลัดเฉลียว เวลาออกมาดูแลกรรมฐานบ้างเป็นครั้งคราวฉะนั้นจึงรวมเป็นอาคารทั้งหมด ๙ หลัง

พ.ศ. ๒๕๓๕ พระดิเรกฤทธิ์ ธัมมสิริ ซึ่งศรัทธาและมาช่วยดูแลงานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานอยู่ ได้ชักชวนญาติโยมของท่านปูพื้นทางเดินรอบสำนัก และปูซีแพค (ตัวหนอน) บริเวณด้านหน้าของสำนักฯ ให้เหมาะสมเป็นที่เดินจงกรม และให้ผู้ปฏิบัติมีที่นั่งพักใต้ต้นไม้ซึ่งทางสำนักโดย คุณสวัสดิ์ ดีฤทัย เป็นหัวแรงได้ปลูกไว้กำลังเจริญเติบโตให้ร่มเงา และทัศนียภาพที่งดงาม สปายะเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมมาก นอกจากนี้พระปลัดเฉลียวยังได้ตั้งใจไว้ว่าจะสร้างเรือนกรรมฐานสำหรับฝ่ายชายเพิ่มขึ้นในที่ดินติดต่อกับที่ดินของสำนักที่มีผู้ศรัทธาซื้อถวายเพิ่มเติมให้สำนักไว้แล้วด้วยในอนาคตอันใกล้นี้

การดำเนินงานของสำนัก ในช่วง ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๓๑ - ๒๕๓๕) ที่ผ่านมา

มีผู้สนใจเข้าพักอาศัยปฏิบัติธรรม ทั้งที่เป็นชาวบ้านละแวกนั้น ศิษย์เรียนวิชาอภิธรรมและบุคคลจากแหล่งอื่น ๆ ตลอดปี หนาแน่นมากในช่วงเข้าพรรษา เพื่อให้การดำเนินงานของสำนักฯ ซึ่งต้องมีรายจ่ายเป็นค่าอาหาร ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่าเครื่องใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ในห้องกรรม-ฐานตามความจำเป็น ทางสำนักฯ ได้จ่ายเงินยอดดัง-

กล่าวนี้จากดอกผลของกองทุนที่พระปลัดเฉลียวและประชาชนที่ศรัทธาได้จัดตั้งขึ้นและฝากธนาคารไว้มาตราบเท่าทุกวันนี้ ขณะนี้กองทุนมีดอกผลที่นำมาใช้จ่ายได้เดือนละ ๓,๐๐๐ บาท ถ้าหากกองทุนนี้มียอดเงินบริจาคเพิ่มขึ้น ก็คงจะทำให้จำนวนเงินสำหรับใช้จ่ายในแต่ละเดือนเพียงพอที่จะอำนวยความสะดวกในเรื่องปัจจัยสี่ แก่ผู้มาปฏิบัติธรรมได้กว้างขวางขึ้นกว่าเดิม



แนวทางปฏิบัติกรรมฐานของสำนักฯ

เป็นการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ เน้นอิริยาบถบรรพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณา นาม – รูป จากอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน เดิน เป็นหลักสำคัญ

ผู้จะเข้ามาปฏิบัติ ควรจะต้องมีความรู้ทางปริยัติในวิชาอภิธรรมมาแล้วเป็นสังเขปในเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ เพื่อเป็นพื้นฐานในการพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏ

๑. ความเข้าใจเรื่องนาม – รูป ตามทวารต่าง ๆ ขณะปฏิบัติเมื่อมีอารมณ์ใดมากระทบจะได้รู้ว่า ขณะนี้กำลังรู้รูปนามอะไรอยู่

๒. อย่าใช้อิริยาบถต่าง ๆ โดยไม่จำเป็น เวลาจะเปลี่ยนอิริยาบถต้องรู้สาเหตุที่แท้จริงก่อนว่าเปลี่ยนไปเพราะอะไร เพื่อกันมิให้ตัวตัณหา (ความอยาก) ขึ้นทำงานได้

๓. ต้องสำรวม สังวร กาย วาจา ใจ ทุกทวารต้องใช้เพื่อการศึกษารูป – นาม ไม่พูดจาสนทนากับบุคคลอื่นโดยไม่จำเป็น (เรื่องเกี่ยวกับการแก้ทุกข์เท่านั้นที่จำเป็น)

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้เข้ากรรมฐานครั้งแรก ๆ

๑. ครั้งแรกอย่ากำหนดเวลาเข้ากรรมฐานนานเกินไป ประมาณ ๗ - ๑๐ วันก็พอ ถ้าเกิดไปตั้งเจตนาไว้มาก ๆ วัน พอเข้าปฏิบัติจริงอยู่ไม่ได้จะด้วยอะไรก็ตาม ก็จะเกิดความรู้สึกว่าเสียสัจจะขาดความเชื่อมั่นในตัวเองต่อไป ท้อแท้ หรือทนอยู่ไปแกน ๆ ซึ่งไม่มีประโยชน์อะไร

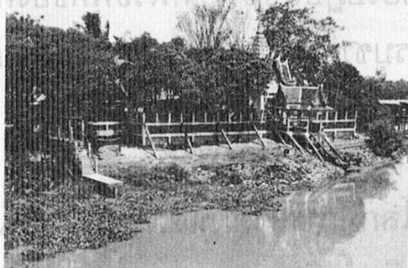
๒. อย่าขนสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็นไปใช้ในการเข้ากรรมฐาน เพราะมันจะมีปัญหาจุกจิกเบนความสนใจ เช่น พวกวิทยุ เทป หนังสือ เครื่องเขียนต่าง ๆ เพราะงานหลักของกรรมฐานคือการไปศึกษาตัวเอง ฉะนั้นงานการอะไรที่ไม่จำเป็นแก่การแก้ทุกข์เป็นประโยชน์แก่การศึกษารูปนามโดยตรง แล้วก็ไม่-ควรทำ

๓. การทำกิจจำเป็นต่าง ๆ เช่น ซักผ้า อาบน้ำ กวาด-ถูบ้าน ให้ทำเท่าที่จำเป็น ระวังอย่าให้ตัณหาเข้าอาศัยได้ว่าทำเพราะต้องการความสะอาดสวยงาม แต่ทำเพื่อแก้ทุกข์สวมเสื้อผ้าที่สกปรกเราก็ได้กลิ่นเหม็นสาป เหนียวตัวสระผมก็เพราะคันหัวไม่ได้ให้สวยงาม กวาดถูบ้านเก็บ

ให้เรียบร้อยเพราะใช้นั่งนอนได้สะดวกแก่การปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ให้สะอาดสวยงามเป็นต้น

๔. ระหว่างอยู่ในกรรมฐานไม่ควรกำหนดตารางเวลาทำกิจต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า เช่น กินข้าวเช้าเวลา ๗ โมงเช้า อาบน้ำเย็นเวลา ๕ โมงเย็น เข้านอนเวลา ๔ ทุ่ม เพราะว่าจะทำให้จิตเอื้อมไปหาอนาคต ไม่ใส่ใจกับอารมณ์ปัจจุบันและอีกประการหนึ่งจะเป็นการทำกิจนั้น ๆ ด้วยความอยากทำนั้นแหละ หรือแม้แต่เวลานอนก็ไม่ควรกำหนดว่า ตี ๔ ฉันจะลุกขึ้นมาปฏิบัติกรรมฐานต่อไป เพราะไม่บริสุทธิ์ เป็นการสร้างกรรมฐานขึ้นมาเพื่อจะกำหนดแต่ควรทำความแยบคายในใจว่า ขณะนี้ร่างกายอ่อนเพลีย อิริยาบถ นั่ง เดิน ยืน ล้วนไม่เป็นไปเพื่อการเจริญกรรมฐาน จึงต้องพักผ่อนในอิริยาบถนอน แต่เราจะไม่เห็นแก่การนอน เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นก็จะลุกขึ้นมาปรารภความเพียรต่อไป อย่างนี้เป็นต้น





สวดมนต์ จนเห็นธรรม

ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ไม่บังคับศรัทธา ให้โอกาสแก่พุทธศาสนิกชนที่จะใช้ปัญญาพิจารณาอย่างเป็นอิสระ การสวดมนต์ไหว้พระเป็นวัตรอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธกระทำอยู่ สำหรับตามวัดหรือสำนักสงฆ์ทั่วประเทศจะมีการทำวัตรสวดมนต์เป็นประจำทั้ง เช้า และ ค่ำ ส่วนชาวพุทธที่เป็นชาวบ้านทั่วไปนั้น แล้วแต่ความสมัครใจตามศรัทธาที่จะทำ แต่โดยปกติก็มักจะสวดมนต์กันตอนก่อนนอนหรือตอนเช้ามืดช่วงใดช่วงหนึ่งตามแต่จะสะดวก ตามโรงเรียนมีการสวดมนต์ก่อนจะเข้าห้องเรียนตอนเช้า ในฐานะชาวพุทธเราควรจะได้ปฏิบัติศาสนกิจทุกอย่างโดยความรู้ความเข้าใจ อันจะเป็นส่วนทำให้ศรัทธานั้น

ตั้งอยู่บนพื้นฐานของปัญญาเข้าใจเหตุผลว่าการกระทำนั้นมีจุดหมายอย่างไร เพื่ออะไร และเพื่อให้การสวดมนต์ไหว้พระอยู่ในลักษณะของปฏิบัติบูชา ที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าเป็นการบูชาที่พระองค์ทรงยอมรับด้วย

๑. ประวัติการสวดมนต์ไหว้พระ

ศาสนาใหญ่ ๆ ในโลกมีการสวดมนต์ภาวนาทั้งนั้น ไม่ว่าศาสนาพราหมณ์ คริสต์ อิสลาม และพุทธศาสนาด้วย ในศาสนาพราหมณ์เรียกว่า สาธยายมนต์ ร่ายมนต์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเตือนความทรงจำในพระเวทบ้าง เพื่อเป็นสิริมงคลบ้าง เพื่อป้องกันหรือแก้ไขภยันตรายต่าง ๆ บ้าง

สมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพ ได้ประทานคำอธิบายเรื่องสาเหตุที่มีการสวดมนต์ว่า "ประเพณีที่พระสงฆ์สวดพระปริตร เกิดขึ้นในลังกาทวีป เมื่อพุทธกาลล่วงแล้ว ๕๐๐ ปี แต่การเจริญพระพุทธมนต์จริง ๆ คงจะได้มีมาแล้วแต่ครั้งพุทธกาล หลักฐานยืนยันคือในพระไตรปิฎกกล่าวถึงเรื่องการสวดมนต์ไว้หลายตอน เช่น เมื่อคราวเมืองเวสาลี แคว้นวัชชี เกิดโรคระบาด ประชาชนและสัตว์เลี้ยงตายลงมาก พระพุทธองค์ได้

โปรดให้พระอานนท์เรียนมนต์ **รัตนสูตร** จากพระองค์แล้วนำไปสวดในบริเวณกำแพงเมืองนั้นโรคภัยก็ระงับไป หรือในตำนานของ **กรณียเมตตาสูตร** กล่าวถึงพระภิกษุกลุ่มหนึ่งเรียนกรรมฐานจากพระพุทธองค์แล้วไปปฏิบัติธรรมอยู่ ณ เชิงเขาชายป่าเมืองสาวัตถี ถูกรุกขเทวดารบกวนด้วยการแสดงอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ จนเกิดความหวาดกลัวทนอยู่ไม่ได้กลับมากราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์จึงตรัสแนะนำให้พระกลุ่มนั้นเจริญมนต์ เมตตาตสูตร ก็ได้ผลคือรุกขเทวดาเลิกรบกวน หรือในสมัยที่พระพุทธเจ้าทรงประชวร โปรดให้พระจุนทะเถระสวด **โพชฌงคสูตร**ถวายก็ทรงหายจากอาการประชวรเป็นต้น

การเจริญพระพุทธมนต์ หรือสวดมนต์ในชั้นต้น ๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อทรงจำพระพุทธวจนะไว้ เพราะเดิมไม่มีตัวอักษรจะจารึกไว้เป็นหลักฐาน ได้แต่ท่องจำต่อมาเป็น มุขปาฐะ แต่ที่มามีการเจริญพุทธมนต์จนกลายเป็นประเพณีนั้น ได้ธรรมเนียมสืบมาจากประเทศลังกา คือในสมัยที่ชาวทมิฬมีอำนาจปกครองลังกาอยู่นั้น เขานับถือไสยศาสตร์ ใช้พราหมณ์ให้ร่ายพระเวทขอพรจากพระผู้เป็นเจ้าเพื่อให้เกิด สิริมงคลแก่ตน ชาวลังกาที่นับถือพุทธศาสนาก็ย่อมมีเวลาปรารถนาสิริมงคล หรือเกิด

ความหวาดกลัวต่อภยันตรายตามธรรมดาของปุถุชน คงจะขอให้พระสงฆ์เถรานุเถระชาวลังกา หาทางสงเคราะห์เพื่อให้เกิดสิริมงคลหรือป้องกันภยันตรายแก่พวกตนบ้าง พระสงฆ์ชาวลังกาจึงได้ค้นคว้าเลือกเอาพระสูตรและพระคาถาสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย อันมีตำนานอ้างว่าเกิดขึ้นเนื่องด้วยเหตุการณ์ต่าง ๆ มาสวดเป็นมนต์ขึ้น เมื่อประมาณ พ.ศ. ๙๐๐ และแพร่หลายไปตามดินแดนที่นับถือพุทธศาสนาโดยทั่วกัน

สำหรับในประเทศไทยเรา การสวดมนต์มีมาแต่สมัยสุโขทัยที่รับเอาพุทธศาสนามาเป็นศาสนาประจำชาติ และก็พัฒนาทั้งบทสวดและวิธีการสวดมาเรื่อย ๆ จนมายุติลงเป็นแบบแผนในสมัยรัชกาลที่ ๕ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ โดยสมเด็จพระสังฆราช สา ปุสฺสเถระ วัดราชประดิษฐ์ ได้รวบรวมพระสูตรและพระปริตรจากพระไตรปิฎกขึ้นเป็นบทสวดมนต์เรียกชื่อว่า **สวดมนต์ฉบับหลวง** และรัชกาลที่ ๕ โปรดให้พิมพ์แจกจ่ายไปยังพระอารามต่าง ๆ ใช้สวดกันทั้งในพระราชพิธีและพิธีทั่ว ๆ ไป มีการปรับปรุงในสมัยต่อมาบ้าง ใช้กันมาจนปัจจุบัน

๒. เนื้อหาของบททำวัตรสวดมนต์ และ ทำนองวิธีสวดมนต์

ขอให้สังเกตว่า จะใช้คำ ทำวัตรสวดมนต์ควบกันไปเลย ทั้งนี้เพราะ เนื้อหาสาระของบท**ทำวัตร** กับ **สวดมนต์**นั้นคนละอย่างกันนั่นเอง

ส่วนที่เป็นการทำวัตร ก็คือ เนื้อหาที่ว่าด้วย บทสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ส่วนนี้เป็นตอนที่สวดเหมือนกันทุกแห่ง และสวดเป็นประจำทุกครั้ง

บทสวดมนต์ คือ คำสอน พุทธโอวาท ที่รจนาไว้เป็นบทเป็นตอนมีเนื้อหาแตกต่างกันไป บทสวดเหล่านี้อยู่ในเจ็ดตำนาน สิบสองตำนาน อันเป็นที่รวมบทสวดมนต์ไว้ เช่น บท นโมการอัฏฐกถา (นโม ๘ บท) มงคลสูตร กรณียเมตตสูตร อาฏานาฏิยสูตร เป็นต้น ส่วนนี้ผู้สวดมีสิทธิเลือกได้ว่าจะนำบทไหนมาสวดตามที่เห็นสมควร หรือเข้ากับกิจการที่จะนำไปใช้แล้วแต่กรณีไป

ทำนองวิธีสวด มี ๒ แบบ เช่นกัน คือ

แบบสังโยค สวดทำนองสรภัญญะ วิธีออกเสียง

ติดกันเป็นพืดไป เว้นเสียงแต่ตามช่วงกำหนดของฉันทลักษณ์ และช่วงหายใจเท่านั้น หัวหน้านำสวดจะขึ้นคำต้นบทนั้น ๆ ไปเลย แล้วคนอื่น ๆ จะสวดรับพร้อม ๆ กันไป

แบบมคธ สวดตามแบบที่พระสงฆ์ฝ่ายธรรมยุตนิกายนิยมใช้สวด วิธีออกเสียง แบ่งออกเสียงคำสวดเป็นวรรค ๆ ไป หัวหน้าต้องกล่าวคำนัด "หันทะมะยัง" ขึ้นก่อน แล้วทุกคนรับสวดพร้อมกันไป การกล่าวคำนัดก็คือ เป็นการบอกถึง หัวข้อมนต์ที่จะสวดว่าเป็นบทใด

แต่ในความเป็นจริง ตามพระอารามต่าง ๆ มักใช้วิธีสวดผสมกันทั้ง ๒ แบบ

๓. ขั้นเริ่มต้นของการสวดมนต์

เริ่มต้นจากบทนมัสการ ในพิธีกรรมใด ๆ ทางศาสนาพุทธ มักจะเริ่มต้นด้วย การกล่าวบทนมัสการ หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า ตั้งนโม ๓ จบ ก่อนเสมอ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

บทนมัสการนี้ เป็นการถวายความเคารพแด่พระพุทธองค์ ไม่ใช่นมัสการตัวพระองค์ท่าน แต่นมัสการพระคุณ การที่เข้าใจและยึดมั่นอย่างนี้มีส่วนดี คือ ไม่ว่า

พระพุทธองค์จะยังมีพระชนม์อยู่ หรือปรินิพพานแล้ว ก็ไม่ทำให้เกิดปัญหา เพราะว่าพระคุณของพระองค์ย่อม ดำรงอยู่เสมอตลอดไป

การเปล่งวาจา ตั้งนโม ๓ จบ นี้มีคำอธิบายว่าทำ เพื่ออะไร ประสงค์จะให้เกิดประโยชน์อย่างไรกับผู้ที่ กำลังเปล่งวาจานั้น

วิเคราะห์ว่าเป็นอุบายเพื่อผูกใจให้แนบสนิทอยู่กับ พระพุทธคุณจริง ๆ เพราะว่าก่อนจะมาสวดมนต์นั้น จิตของผู้สวดคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ แยกจาก อารมณ์เหล่านั้นทันทีไม่ได้ พรากมาแล้วก็คอยจะหวน กลับไป เหตุนั้นจึงต้องดำเนินการเป็น ๓ ขั้นตอน คือ **บริกรรม** เปล่งวาจานมัสการครั้งที่ ๑ เป็นการกำหนดใจ กดใจลงในบทนมัสการทิ้งอารมณ์อื่น ๆ ที่เคยคุ้นมาเสีย จดจ่ออยู่กับบทนมัสการ พอเปล่งวาจากล่าวนโมเป็น ครั้งที่ ๒ เป็นการทำจิตให้เข้าใกล้ชิดอยู่กับบทนมัสการ แต่ก็ยังไม่แน่วแน่ เพราะเพิ่งพรากจากอารมณ์มาใหม่ ๆ ยังสั่นไหวอยู่แต่ก็ไม่หวนไปหาอารมณ์เก่าแล้ว เมื่อเปล่ง วาจาตั้งนะโมเที่ยวที่ ๓ เป็นการวางจิตให้เข้าแนบสนิท อยู่กับบทนมัสการ สงบนิ่ง เป็นจิตที่บริสุทธิ์แน่วแน่

หรือที่กล่าวว่า ควรแก่การงาน คือ ควรแก่การที่จะเจริญกุศลอื่น ๆ ต่อไป

ต่อไปจะแยกกล่าวถึงเรื่องของการสวดมนต์ออกเป็น ๒ แง่ คือ ในกรณีที่เป็นผู้ฟังการสวดมนต์อย่างหนึ่ง และกรณีที่เป็นผู้สวดมนต์เองอีกอย่างหนึ่ง

๔. กรณีที่เป็นผู้ฟังการสวดมนต์

โดยปกติแล้วมารยาทของผู้ฟังที่ดีก็ต้องสงบอกสงบใจ สนใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ได้ยินอยู่แล้ว ยิ่งเป็นการสวดมนต์ ชาวพุทธยิ่งมีความรู้สึกว่าฟังด้วยความเคารพทั้งข้อความที่ได้ยินคือ พระธรรม และตัวผู้สวดคือพระสงฆ์ สิ่งที่จะได้รับแน่ ๆ คือ จิตที่ดื่มด่ำในรสแห่งธรรมโดยอาศัยกระแสเสียง จังหวะจะโคนที่ได้ยินเป็นส่วนประกอบ เมื่อหูมีเสียงพระเป็นอารมณ์ ใจจดจ่อไม่ฟุ้งซ่านไปไหนก็เท่ากับเป็นการปฏิบัติสมาธิ ขณะนั้นบาปจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้น จิตใจจะมีแต่กุศลเท่านั้น

งานพิธีต่าง ๆ ที่มีการเจริญพระพุทธมนต์ ถ้าหากว่าผู้ฟังมีความตั้งใจและพิจารณาบทสวดต่าง ๆ นั้นให้ดีก็จะได้ธรรมะไว้สอนใจมากหลายหัวข้อทีเดียว ขอยกตัวอย่างงานศพ ไม่ว่าจะเป็นบทสวดพระอภิธรรม ๗

คัมภีร์ที่สวดหน้าศพช่วงกลางคืน หรือบทสวดแจงสวดมาติกาก่อนที่จะเผาศพ ล้วนเป็นบทสวดที่วิเศษ ก่อให้เกิดปัญญาแก่ผู้ฟัง งานศพเป็นงานที่เหมาะที่จะศึกษาให้เกิดปัญญา เพราะมีอุปกรณ์พร้อมมูล นับแต่ร่างกายของผู้ตายที่นอนสงบอยู่ในโลงศพ เนื้อหาสาระของบทที่พระกำลังสวดให้ฟัง ตลอดจนเครื่องใช้ต่าง ๆ ในงาน เช่น ดอกไม้ ธูปเทียน ก็เป็นสิ่งที่สอนธรรมะได้ ถ้าเราพิจารณาให้ดี ๆ บทสวดพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์นั้น พระพุทธเจ้าทรงตีราคาไว้สูงว่า คู่ควรแก่การทดแทนคุณน้ำนมของพระมารดาทีเดียว จึงเสด็จขึ้นไปแสดงพระอภิธรรมโปรดสันดุสิตเทวบุตร ซึ่งอดีตคือ พระนางสิริมหามายาถึงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ความจริงพระอภิธรรมเป็นหลักธรรมสำคัญที่ควรเรียนรู้และนำไปปฏิบัติได้ทุกโอกาส มิได้จำกัดวงไว้แต่เฉพาะงานศพเท่านั้น แต่การที่ชาวพุทธมีประเพณีนิยมสวดอภิธรรมในงานศพน่าจะยึดถือแบบอย่างที่พระพุทธเจ้าแสดงพระอภิธรรมโปรดพุทธมารดา พอพ่อแม่เสียชีวิตก็เลยนิมนต์พระไปสวดพระอภิธรรม ในสมัยแรก ๆ ก็คงสวดแต่ในงานศพพ่อ – แม่ ต่อมาก็ขยายวงไปจนถึงการตายของผู้อื่นจนเป็นการใช้ทั่ว ๆ ไปในปัจจุบัน ข้อน่าสังเกตก็คือ

การสวดพระอภิธรรม ยังคงถือว่าเป็นการเทศนา เพียง-แต่เทศน์เป็นภาษาบาลีเท่านั้น ประจักษ์พยานก็คือก่อนจะสวดพระอภิธรรมจะมีการอาราธนาธรรมที่ขึ้นว่า พรหฺมา จ โลกา ก่อนเสมอ

เนื้อหาสาระของพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ กล่าวถึงธรรมชาติที่เป็นกุศล, อกุศล และอัพยากต (เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่กุศลหรืออกุศล) บอกถึงสาเหตุที่ทำให้กุศลเกิดว่าจากเหตุปัจจัยอะไร คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มากระทบทวารแล้วมี จิต เจตสิก เกิดขึ้นทำงานในวิถีจิตอย่างไร อธิบายถึง เรื่องของรูปขันธ์ว่า มีลักษณะเฉพาะถึง ๑๑ อาการ เช่น รูปหยาบ รูปละเอียด รูปในอดีต รูปในปัจจุบัน รูปไกล รูปใกล้ ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น มีตัวอย่างการสังเคราะห์ปรมัตถ์ทั้ง ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพานว่าอะไรสงเคราะห์เข้ากับอะไรได้ อะไรสังเคราะห์เข้ากันไม่ได้ กล่าวแสดงธรรมที่เป็นคู่ ๆ กันเป็นต้น และตอนท้ายสุดอธิบายปัจจัย ๒๔ อย่างที่เป็นเครื่องเกื้อกูลให้เกิดธรรมแต่ละชนิดขึ้น

สรุปแล้วบทสวดอภิธรรมนั้นสำหรับสวดให้ผู้ร่วม-งานฟังไม่ใช่ให้ศพซึ่งไม่สามารถรับรู้อะไรได้แล้วฟัง ฟัง

แล้วก็ได้แนวคิดว่าไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตนอะไรมีแต่รูปกับนามเท่านั้น ศพที่อยู่ในโลงก็เป็นพยานว่า การตายเป็นของแน่นอน ธูป เทียนที่จุดแรก ๆ ก็แท่งยาวแล้วก็สลายไปทุกที เปลี่ยนไปเป็นเถ้า ฝุ่นละอองไม่คงตามรูปลักษณะเดิมอยู่ได้ ทุกสิ่งล้วนแต่อยู่ในลักษณะที่มีการเกิดขึ้น และดับไปในที่สุดทั้งนั้น ผู้เขียนเชื่อว่าไม่มีอะไรจะเป็นกุศลให้ผู้ตายได้ยิ่งไปกว่าการที่ความตายของเขาเป็นประโยชน์สอนคนอื่น ๆ ให้ฉลาดขึ้นเป็นคนดีขึ้นเลย นั่นคือไปงานศพฟังบทสวดแล้วจะเกิดมรณสติ คือการระลึกถึงความตายว่าวันหนึ่งข้างหน้าเราก็จะเป็นเช่นนั้นเหมือนกันทำให้ไม่ประมาทในการทำกิจทั้งปวงด้วย

แม้ในการฟังสวดในโอกาสอื่น ๆ เช่น ทำบุญเลี้ยงพระ ฟังสวดในงานเทศกาลต่าง ๆ ตามวัดตามสถานที่ราชการก็ตาม ถ้าเราไม่ได้สักแต่พนมมือไหว้ แล้วใจไปที่อื่น ๆ หรือพูดคุยกันกับคนอื่น ๆ เสีย เราก็ย่อมจะได้พิจารณาเรียนรู้ธรรมจากประสบการณ์ตรง หูได้ยินเสียงจิตน้อมนำคำตามความหมายของบทสวดนั้นมาพิจารณาปัญญาก็ย่อมจะเกิดขึ้น พบสัจธรรมได้มากมายหลายประการ ตัวอย่างเช่น เมื่อเขากล่าวชุมนุมเทวดา เราก็

จะได้รู้ว่า เวลาสวดมนต์ที่เป็นแบบแผนคือ ๗ ตำนาน ๑๒ ตำนาน เขาจะนิยมอัญเชิญเทวดาลงมารับฟังด้วย และเมื่อจะจบการสวดมนต์จะสวดบท เทวตาอุยโยชน-คาถา หรือที่เรียกว่าบทส่งเทวดาคือเป็นมารยาทที่ดี เมื่อเริ่มงานเชิญมาฟังแล้ว พอจบก็อัญเชิญกลับ หรืออย่างบทถวายพรพระ (ที่จริงน่าจะเรียกชื่อว่า บทขอพรพระมากกว่า เพราะเนื้อความก็ระบุอย่างนั้น) ที่ชาวบ้านเรียกว่า บทพาหุงนั่นแหละ เนื้อหาจะกล่าวถึงการที่พระพุทธเจ้าปราบบุคคลและสัตว์ต่างๆ ๘ จำพวกด้วยพระบารมีต่างๆ สวดกันเพื่อสดุดีพระอานุภาพที่ปราบพยศบุคคลได้ราบคาบ และขอพระเดชานุภาพนั้น ประ-สาทชัยมงคลให้แก่ผู้ฟังสวด ซึ่งนับว่าเป็นการทำตามหลักการที่ว่า "ผู้ให้ต้องมีสิ่งที่ตนจะให้ ถ้าไม่มีก็ให้ไม่ได้" ฉะนั้นเมื่อผู้สวดไม่มีอานุภาพที่จะบันดาลให้เกิดอะไรได้ จึงต้องขออานุภาพของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นที่ประจักษ์ชัด และยอมรับกันว่ามีจริงประสาทพรแก่เขาแทน นับว่าเป็นวิธีให้พรที่ถูกต้อง และเป็นหลักการที่ใช้ได้มาจนทุกวัน ที่เรานิยมขึ้นต้นคำให้พรว่า "ขออำนาจคุณพระ-ศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้....." ก็มาจากหลักการที่กล่าวมานี้เช่นกัน

นอกจากจะนำพุทธพจน์ไปใช้แล้ว ถ้าเข้าใจความหมายของบทสวดมนต์ท่านก็จะเข้าใจศาสนาพิธีต่าง ๆ ดีขึ้นด้วย เช่น เมื่อพระเจริญบทมงคลสูตร ขึ้นข้อความว่า อเสวนา จ พาลานํ เจ้าภาพนำบาตร, ขันน้ำมนต์ จุดเทียน ประเคนที่หัวหน้าสงฆ์ในพิธีนั้น และพอถึงบทรัตนสูตรที่ว่า ขีณํ ปราณํ.....นิพพนฺติธีรา ยถายมฺปทีโป พระหัวหน้าสงฆ์ก็จะดับเทียนทำน้ำมนต์ โดยจุ่มลงไปในขันน้ำมนต์ ซึ่งความหมายของบทสวดมนต์มงคลสูตร กล่าวถึงสิ่งที่เป็นมงคล ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ เช่น คบบัณฑิตเป็นมงคล บูชาคนที่ควรบูชา ฟังธรรมตามกาลสมควร ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย ฯลฯ เหล่านี้ทั้งหมด ๓๘ ประการ เป็นสิริมงคลแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติตาม จึงใช้เป็นบทเริ่มพิธีกรรมทำน้ำมนต์ และมาดับเทียนที่รัตนสูตร เพราะถือเคล็ดเอาตามข้อความที่กล่าวถึงกิเลสและความทุกข์ของพระอริยเจ้าดับแล้วเหมือนประทีปดวงนี้ดับฉะนั้น

ในกรณีที่พระสูตรใดยาวมีเวลาน้อยพระอาจจะสวดลัดคือสวดย่อ ท่านก็จะสวดแต่ตรงจุดสำคัญ อันเป็นประเด็นหลักของพระสูตรนั้น เป็นกรณียเมตตสูตร ถ้าไม่เริ่มสวดจาก กรณียมตฺถ กุสเลน ยนฺตํ ซึ่งเป็น

การกล่าวบทเริ่มเรื่องอื่นมาก่อน ท่านก็จะตัดมาเริ่มที่ เมตฺตญฺจ สพฺพโลกสฺมึ มานสมฺภาวเย อปริมาณํ ซึ่งเป็นการกล่าวถึงว่า บุคคลพึงเจริญเมตตาจิตอันไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขตไปเลย เพราะเป็นแก่นของพระสูตรนี้ ผู้ฟังถ้าเข้าใจความหมายคำแปลก็จะรู้ได้ว่า ทำไมจึงตัดลัดมาสวดถึงบทนี้เลย

๕. ในกรณีที่เป็นผู้ทำวัตรสวดมนต์เอง

ชาวพุทธไม่ถูกบังคับโดยกฎข้อใดของศาสนาเลยว่าจะต้องสวดมนต์ทุกวัน วันละกี่ครั้ง สวดบทอะไรบ้าง ทุกอย่างเป็นไปตามความสมัครใจของแต่ละบุคคล เวลาที่สวดมนต์ก็มักจะเป็นตอนก่อนนอน หรือ เช้ามืดก่อนทำกิจวัตรต่าง ๆ ประจำวัน ช่วงใดช่วงหนึ่งแล้วแต่ความสะดวก

บททำวัตรสวดมนต์ที่ใช้เป็นแบบแผนที่ยอมรับกันทั่วไปนั้น มีเนื้อหาสาระแบ่งเป็น ๓ ส่วนใหญ่ ๆ คือ ทำวัตร สวดมนต์ และกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล รายละเอียดที่น่าสังเกตในแต่ละส่วน มีดังนี้.-

๑. ทำวัตร บทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ในตอนทำวัตรเย็นนั้น เริ่มจากการสรรเสริญ

พระคุณ แล้วมอบกายถวายชีวิตแด่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอยึดเอาพระคุณของท่านเป็นที่พึ่งแผ่คุ้มครอง ภัยอันตราย สุดท้ายกล่าวขอโทษในสิ่งที่ได้ล่วงเกินไป โดยไม่เจตนาต่อ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เหมือน-กันอย่างนี้ทั้ง ๓ บท ส่วนนี้สวดทุกบทไม่มีเว้น เป็นประจำเลย

๒. สวดมนต์ ส่วนที่เป็นคำสอน โอวาท พุทธพจน์ คือบทสวดในพระสูตรและ เจ็ดตำนาน สิบสองตำนาน รายละเอียดเขียนบอกไว้ตอนต้นแล้วนั้น ผู้สวดมีสิทธิเลือกได้ว่าจะนำบทไหนมาสวดตามที่ต้องการหรือเห็นสมควร หรือสวดสลับไปในแต่ละวันไม่ให้ซ้ำกันก็ได้ ส่วนใหญ่บทสวดเหล่านี้มุ่งให้ผู้สวดน้อมนำเอาเนื้อหาสาระของบทสวดมาสอนใจ มาพิจารณาน้อมเข้าตัวเอง เช่น สวด เมตตสูตร ก็มุ่งให้เห็นคุณประโยชน์ของการเจริญเมตตาให้แผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย สวดมงคล-สูตร ทำให้รู้ว่าการใช้ชีวิต เพื่อให้ดีงาม ควรทำอะไร เว้นอะไร และมงคลที่เกิดจากภายในคือ จิตใจที่คิดดี แล้วออกมาเป็นวาจาที่ดี การกระทำที่ดีนั้นมีค่ากว่ามงคลจากสิ่งภายนอกที่เชื่อถือกัน เช่น วัตถุมงคลต่าง ๆ เป็นต้น

สวดพระธรรมจักกัปปวัตนสูตร ก็จะทำให้รู้จัก อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้หลุดพ้นวัฏฏะของชีวิตเหล่านี้เป็นต้น

๓. กรวดน้ำ แผ่ส่วนกุศล บทกรวดน้ำมีหลายบท แล้วแต่จะเลือกใช้ แต่เนื้อหาสาระจะตรงกันในแง่ที่ ให้อุทิศส่วนบุญไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ส่งกระแสความปรารถนาดีไปยังเพื่อนมนุษย์ทั้งโดยเจาะจง และไม่เจาะจง เป็นการฝึกจิตใจให้เป็น ผู้ให้ ผู้เสียสละ

จะขอวิเคราะห์ว่าการสวดมนต์ไหว้พระมีส่วนทำให้เห็นธรรมะได้อย่างไรบ้าง ดังต่อไปนี้

ขณะที่สวดมนต์ ถ้าตั้งใจจริง ถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ จะเท่ากับได้บำเพ็ญทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา เริ่มจากการสำรวมทางกาย ท่านั่งคุกเข่าพนมมือ กราบ-พระแบบเบญจางคประดิษฐ์นั้นจะไม่มีทางเกิดขึ้นจากจิตที่แข็งกระด้าง หรือ โทสะได้เลย อุปกรณ์ประกอบการสวดมนต์ เช่น การจุด ธูป เทียน บูชาขณะที่ทำ ถ้าถามตัวเองและตอบได้ว่า ทำเพื่ออะไร ธูป ๓ ดอก เป็นสัญลักษณ์ของอะไร ทำไมจุดเทียนก่อนธูป เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งกระตุ้นให้ปัญญาทำงานทั้งสิ้น ขณะที่

สวดมนต์ ปากขยับไหววาจา หูได้ยินเสียงที่เปล่งออกมา ตาจดจ่ออยู่ที่บทสวด หรือพระพุทธรูป หรือจุดหมายใดจุดหมายหนึ่ง จิตใจน้อมอยู่กับบทสวดเท่านั้น ไม่วอกแว่กไปที่ไหน เมื่อหล่อเลี้ยงสติไว้โดยมนสิการในใจว่าบทสวดนี้เป็นกุศล สติก็จะมีศรัทธาเป็นตัวหนุนให้ตั้งมั่นเข้า เมื่อการสวดดำเนินไปเรื่อย ๆ สมาธิก็จะค่อยเกิดตามมา ความรู้สึกตัวว่าขณะนั้นกำลังสวดมนต์อยู่ โดยเฉพาะถ้าหากผู้สวดเข้าใจความหมายของบทสวดนั้น ๆ กุศลที่เกิดขึ้นจะเป็นกุศลที่ประกอบด้วยปัญญาจะเกิดความศรัทธาที่จะสวดมนต์โดยไม่ต้องฝืนใจ และมิใช่สวดแบบ นกแก้วนกขุนทอง คือท่องบทสวดได้คล่องแต่ไม่เข้าใจว่า สิ่งที่ตนเองกล่าวออกไปนั้นว่าด้วยเรื่องอะไร มีความหมายอย่างไรเลย

การเข้าใจความหมายของบทสวดนี้ มีส่วนสำคัญมากสำหรับชาวพุทธในปัจจุบัน เพราะเหตุว่าในคน ๑๐๐ คน ที่สวดมนต์กันอยู่ทุกวันนี้ คงมีไม่ถึงครึ่งหนึ่งแน่ที่เข้าใจข้อความบาลีที่ตัวเองเปล่งเสียงออกไปว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับสิ่งใด ฉะนั้นหากบทสวดมนต์จะมีการคงคำภาษาบาลีไว้ด้านหนึ่ง มีคำแปลภาษาไทยกำกับไว้อีกด้านหนึ่ง จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สวดมาก

ขอเน้นว่าหมายถึงบทสวดมนต์ ไม่ใช่บททำวัตร ระลึกถึงพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ซึ่งมีการพิมพ์คำสวดพร้อมคำแปลไว้แพร่หลายโดยทั่วไปแล้ว และที่จริงบทสวดมนต์ที่นิยมใช้กันบ่อย ก็ไม่มีมากบท น่าที่จะได้มีการพิมพ์เผยแพร่ให้เป็นที่เข้าใจกันได้ เพราะประโยชน์จะบังเกิดแก่ผู้ได้อ่านและน้อมนำไปกำกับใจ เวลาสวดมนต์เองได้มหาศาล และว่าตามหลักการจริง ๆ นั้น น่าจะออกมาในลักษณะว่า ผู้สวดสวดออกเสียงเป็นภาษาบาลีไป แต่ใจนั้นเข้าใจคำแปล ความหมายในภาษาไทยควบคู่กันไป โดยไม่ต้องนั่งสวดภาษาบาลีไปวรรคหนึ่ง แปลเป็นไทยวรรคหนึ่งอย่างที่ใช้กันอยู่เวลาทำวัตรในปัจจุบันนี้

ประโยชน์ของการรู้ความหมายบทสวดมนต์แล้ว ผู้สวดจะตระหนักถึง พระปัญญาธิคุณของพระพุทธเจ้า และได้นำเอาคำสั่งสอนเหล่านั้น พุทธพจน์เหล่านั้นมาใช้ได้หลากหลาย เช่น ในบท**ชยปริตร** ที่ขึ้นต้นด้วย ข้อความว่า มหาการุณิโก นาโถ เป็นต้นไป จะมีตอนหนึ่งว่า สนกฺขตฺตํ สุมงฺคลํ สุปฺปภาตํ สุหุฏฺฐิตํ สุกฺขโณ สุมุหุตฺโต จ สุยิฏฺฐํ พรหฺมฺมาจิส ปทกฺขิณํ กายกมฺมํ วาจากมฺกํ ปทกฺขิณํ ปทกฺขิณํ มโนกมฺมํ ปณิธี เต นั้นเป็นหลักฐานที่อ้างได้ชัดเจนว่า พระพุทธองค์ ระบุว่า เมื่อใดที่การ

กระทำถึงพร้อมด้วย กาย วาจา ใจ ที่บริสุทธิ์ เวลานั้นแหละคือ เป็นฤกษ์ดี มงคลดี ครู่ดี ขณะดี นั่นคือศาสนาพุทธไม่ได้ให้ความสำคัญกับฤกษ์ยามอะไรอย่างที่คนเชื่อ ๆ กันเลยเป็นต้น ถ้าพิจารณาบทสวดมนต์หลายบท จะเห็นว่า ข้อความในบทสวดมิได้สอนให้สวดเพื่อขอร้องวิงวอน ให้ พระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ บันดาลให้เกิดความสุขสวัสดี โดยเจ้าตัวเองไม่ต้องปฏิบัติดี หลายบทจะระบุชัดว่า ผู้สวดจะได้รับผลเป็นความสุขความเจริญถ้าปฏิบัติตาม ฉะนั้นที่สวดว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่งนั้น คำว่า ถึง หมายถึงจะปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าปฏิบัติ ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน และปฏิบัติตามพระสงฆ์สาวกที่ปฏิบัติเป็นแบบอย่างไว้แล้ว จึงจะนับว่า ถึงด้วยใจ หรือจากบทนมัสการที่กล่าวว่า สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส อันแปลว่า ตรัสรู้ได้โดยพระองค์เอง แสดงถึงความภาคภูมิใจในพระปัญญาธิคุณ ยอมรับว่าอาการที่ตรัสรู้นั้นเป็นของจริง ข้อความที่ตรัสรู้ก็เป็นสัจธรรมที่เป็นสาธารณแก่สัตว์และคงทนต่อการพิสูจน์ ประจักษ์พยานก็คือ แม้จะ

ทรงปรินิพพานไปนานกว่า ๒,๕๐๐ ปีแล้ว แต่ก็ยังไม่มีใครที่จะกล้าประกาศตนว่าเป็นสัมมาสัมพุทธะ ซ้อนขึ้นมาเป็นองค์ที่ ๒ เลย แม้จะมีผู้พยายามตั้งตัวเป็นศาสดาของหลาย ๆ ลัทธิอยู่เรื่อย ๆ ก็ตาม

ประโยชน์ของการสวดมนต์ไหว้พระ

๑. ที่เป็นผลสนองทันทีเลยในขณะที่สวดมนต์ ก็คือการกระทำนั้นเป็นบุญกิริยา จิตจะเป็นกุศลอยู่โดยตลอดเกิดความสงบทางใจ

๒. เสริมสร้างสติปัญญา คนที่ทำอะไรไปโดยมีสติระลึกรู้อยู่โดยตลอด เข้าใจเหตุผล หลักการและวิธีการปฏิบัติว่าทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นไปโดยวัตถุประสงค์อะไร เข้าใจความหมายของสิ่งที่สวดตลอด ก็ย่อมเกิดสติ-ปัญญาพิจารณาเห็นธรรมะอะไรที่ลึกซึ้งได้ง่าย เพราะมีพื้นฐาน คือ ความศรัทธาที่เกิดจากความเข้าใจอันถูก-ต้องเป็นแรงหนุน ฉะนั้นขณะที่สวดมนต์อาจน้อมนำธรรมะเข้ามาพิจารณาตัวเองว่าตลอดวันที่ผ่านมา เราได้ทำอะไรบ้าง ดี ชั่ว ถูก ผิด จากหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเพียงใด การพิจารณาอย่างยอมรับความจริงจะทำให้เกิดความสำรวมระวัง ความคิด ความประพฤติ

การกระทำของตนเอง ซึ่งเท่ากับเป็นการแก้ไขข้อบกพร่องให้น้อยลง หรือการแผ่เมตตาหลังจากเสร็จการสวดมนต์ เป็นการฝึกจิตให้อยู่ในระดับสูง พอใจที่จะเป็น ผู้ให้ ผู้เสียสละ คนที่ฝึกจิตใจให้สูงไว้ย่อมก่อกรรมทำชั่วได้ยาก

๓. มีที่พึ่งทางใจที่ถูกต้องเหมาะสม เวลาเกิดความกลัว ความทุกข์ ความว้าเหว่ เป็นภาวะที่ขาดสติ ถ้าหากมีโอกาสพึงสวดมนต์สักครู่ สภาพวุ่นวายของจิตใจจะดีขึ้น ใจที่สงบจะรู้ชัด ให้โอกาสกับสติกลับมาขึ้นทำงาน พิจารณาหาลู่ทางที่จะจะจัดการกับปัญหาของตัวเองได้อย่างถูกแนวทาง และสมควรตามที่มันควรจะเป็น ดีกว่ามีความทุกข์แล้วไปเที่ยววิ่งให้ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เจ้าพ่อเจ้าแม่ทั้งหลายช่วย เพราะมันไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ดี หรืออย่างน้อยก็ไม่ใช่วิธีที่พุทธศาสนาสอนไว้แน่

เคยมีผู้พูดว่า เนื่องจากที่บ้านไม่มีพระพุทธรูป ไม่มีห้องพระ เลยไม่ค่อยได้สวดมนต์ไหว้พระ ดูจะเป็นข้ออ้างที่ฟังไม่ขึ้น เพราะการสวดมนต์นั้น สามารถสวดได้ทุกที่ ท่ามกลางความว่างเปล่า ก็มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์พร้อม เราเปล่งเสียงสวดระลึกถึงพระคุณท่าน ย่อมถึงท่านเสมอ เพราะท่านเป็น **ทิศเบื้องบน** พระพุทธรูป โต๊ะบูชา ดอกไม้ ธูป เทียนอะไรเหล่านั้น เป็น

แต่เพียงสื่อที่เป็นรูปธรรม ช่วยน้อมนำให้เกิดศรัทธาที่จะทำเท่านั้น

มีผู้เปรียบว่า ถ้าทุกคนสวดมนต์ด้วยความศรัทธาที่มีความเข้าใจอย่างถูกต้องเป็นพื้นฐาน จะเท่ากับได้เข้าเฝ้าอยู่เฉพาะพระพักตร์ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เหมือนกับชาวอินเดียได้มีโอกาสเข้าเฝ้าสวดมนต์อยู่เฉพาะพระพักตร์ เมื่อ ๒,๕๐๐ กว่าปีมาแล้วนั่นเทียว

ตัวผู้เขียนเองนั้น สวดมนต์ไหว้พระมาตั้งแต่เด็กจนปัจจุบัน จากวิธีที่ถูกบังคับให้สวดจากยาย มาเป็นสวดเองทุกวันแม้ยายที่เคยบังคับจะตายจากกันไปนานกว่า ๒๐ ปีแล้ว เคยถามตัวเองว่า เรามีความมั่นคงต่อพุทธศาสนาแค่ไหน คำตอบที่ได้ก็คือ ไม่รู้ว่าแค่ไหน แต่เป็นระดับที่ไม่มีอะไรจะมาเปลี่ยนแปลงให้เป็นอื่นไปได้แล้วเท่านั้น





ปกิณกะธรรม ของฝากจาก วัดโกโรโกโส

มีข้อความในมงคลสูตรอยู่ ๒ ตอนที่กล่าวว่า บณฺฑิตานญฺจ เสวนา และกาเลนธมฺมสฺสากจฺฉา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ คือการคบหาและซักถามสนธนาธรรมกับบัณฑิตท่านผู้รู้เป็นมงคลอย่างยิ่ง มงคลในที่นี้น่าจะหมายถึงการที่คนได้ร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือฟังท่านผู้รู้อรรถาธิบายหัวข้อธรรมะที่ลึกซึ้งให้เข้าใจได้ย่อมก่อให้เกิดปัญญา เกิดศรัทธาในการปฏิบัติธรรมะได้รู้เข้าใจถึงสาระของธรรมะว่าจะเป็นประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน และประโยชน์สูงกว่านี้ในอนาคตที่ทุกคนยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไปอีกไม่รู้ที่สิ้นสุด ปกิณกะธรรมข้างล่างนี้เกิดจากการประชุมฟังธรรม สนทนาธรรมในช่วงบ่าย

วันอาทิตย์ ณ ธรรมศาลา วัดโกโรโกโส จึงนำมาลงไว้เป็นของฝากจากใจสำหรับผู้ที่ไม่สามารถมาร่วมฟังได้ด้วยตนเอง



๑. สุขกับทุกข์นั้นเหมือนกัน

เหมือนกันอย่างไร คือเป็นภาวะที่ต้องทนเหมือนกัน ส่วนที่ต่างกันได้แก่

สุข มาจากต้นศัพท์ว่า **สุ** แปลว่า ง่าย หรือ ดี **ขมะ** แปลว่า ทน สุข จึงหมายถึง ทนง่าย

ทุกข์ มาจากต้นศัพท์ว่า **ทุ** แปลว่า ยาก หรือ เลว **ขมะ** แปลว่า ทน ทุกข์ จึงหมายถึง ทนยาก

เช่นการนอนทนง่ายกว่าการวิ่ง เราจึงสามารถนอนได้นานกว่าวิ่ง การยืนเท้าราบทนง่ายกว่าการยืนเขย่งเท้า เราจึงยืนเท้าราบได้นานกว่ายืนเขย่งเท้าเป็นต้น แต่ถึงอย่างนั้นจะให้เรานอน หรือยืนเท้าราบอยู่ตลอดไปก็ทำไม่ได้ ทุกข์จะบังคับให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเรื่อย ๆ เราจะวุ่นวายอยู่กับการผละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง เพราะ

เข้าใจผิดคิดว่าจะพบกับความสุข ซึ่งสุดท้ายก็จะไม่พบ เพราะสภาวะจริง ๆ นั้นมีแต่ทุกข์เท่านั้น



๒. ใจเป็นบาป ทำอย่างไรจึงกลายเป็นบุญ

ให้ระลึกรู้ว่า ขณะนั้นจิตใจกำลังเป็นอกุศล ซึ่งมีลักษณะแตกต่างไปจากจิตที่เป็นกุศล การสังเกตรู้สภาวะของจิตใจได้ทันตรงตามความเป็นจริงที่กำลังเกิดขึ้น จะเท่ากับเป็นการยุติการทำงานของอกุศลจิตไปทันที



๓. เมื่อไหร่ถึงจะรวย ใครเอ่ยรวยที่สุด

เมื่อใดก็ตาม เกิดความรู้สึกว่า **พอ** หยุดความดิ้นรน ความอยากได้อยากมี ก็รวยเมื่อนั้น มีผู้เปรียบว่าพระอรหันต์เป็นผู้รวยที่สุด เพราะว่าท่านหมดตัณหา ความอยากได้ อยากเป็น ทุกอย่างแล้ว



๔. ความโกรธเป็นทุกข์

พระพุทธองค์เคยตรัสตอบปัญหา พราหมณ์ที่มา

ถามปัญหาผู้หนึ่งว่า **ฆ่าความโกรธเสียได้เป็นสุข** แสดงว่าความโกรธเป็นทุกข์แน่ ทุกข์อย่างไรล่ะ ประการแรกก็คือมีโทษ ทำให้เดือดร้อนใจ เช่น โกรธทำให้ไปว่ากล่าวทำร้ายคนอื่น และที่ว่าโกรธเป็นทุกข์ก็เพราะว่าต้องโกรธนั่นคือทนที่จะไม่โกรธไม่ได้ เพราะว่าความโกรธหรือโทสะนั้น เมื่อมีสิ่งเกื้อกูลทำให้เกิด (ปัจจัย) ครบถ้วนความโกรธก็ย่อมเกิดขึ้น จะไปห้ามไม่ให้โกรธไม่ได้



๕. ลักษณะของธรรมะที่ว่าเป็นธรรมชาติคืออย่างไร

อะไรก็ตามที่เป็นธรรมชาติ จะต้องประกอบด้วยลักษณะ ๒ ประการคือ

๑. เป็นสาธารณะแก่สัตว์ทั้งหลาย คือสภาวะนั้น ๆ ย่อมเกิดขึ้นกับบุคคลทั้งหลายไม่เลือก เพศ วัย ชาติ ภาษา เสมอเหมือนกันหมด เช่นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความหิว ไม่ว่าจะเป็น เด็ก ผู้หญิง ผู้ชาย คนไทย หรือชาวต่างประเทศ ก็ล้วนแต่ประสบกับความทุกข์เวลาหิวเหมือนกัน

๒. คงทนต่อการพิสูจน์ คือไม่ว่ากาลเวลาจะล่วงเลย

ไปนานเท่าใด สภาวะนั้น ๆ ก็จะต้องคงมีคงเป็นอยู่เช่นนั้นเหมือนเดิม เช่น ไฟมีคุณสมบัติร้อน หินมีลักษณะแข็ง คนมีการเกิดขึ้น แล้ว แก่และตายในที่สุด หรือคนจะทะเลาะวิวาทกันด้วย **โทสมูลจิต** เท่านั้น ไม่ใช่จิตชนิดอื่น ๆ เลยเป็นต้น



๖. ตัวอย่าง ตัณหาจัดแจง

พูดกันบ่อย ๆ ว่าตัณหาเป็นตัวการจัดแจง ควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์โดยเจ้าตัวรู้ไม่ทัน ถ้าหากยังนึกไม่ออกว่า ตัณหาทำงานอย่างไร ขอให้ลองสังเกตตัวเองง่าย ๆ เพียงว่า เวลาที่จัดดอกไม้บูชาพระพุทธรูปที่บ้านของท่าน ทำไมท่านจึงหันด้านหน้าของดอกไม้ออกมาสู่สายตาของผู้เข้าไปกราบไหว้พระพุทธรูปล่ะ ในเมื่อว่าจัดเพื่อบูชาพระพุทธรูป ก็น่าจะหันด้านสวยงามของดอกไม้เข้าสู่องค์พระซิ หรือเวลาจุดธูปก็ต้องคัดหาซื้อธูปที่มีกลิ่นหอมมาจุด ถามตัวเองจริง ๆ สักครั้งเถิดว่าที่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้น เป็นการทำเพื่อบูชา

พระพุทธรูปเท่านั้น หรือมีสิ่งอื่นแอบแฝงอยู่โดยไม่ทันรู้ตัว คือสนองความต้องการเห็นสิ่งสวยงาม อยากได้กลิ่นหอมของตัณหากันแน่



๗. อิริยาบถ ๔ เป็นสิ่งรู้ได้ทางใจเท่านั้น

วิชาอภิธรรมระบุไว้ชัดเจนว่า อิริยาบถ ๔ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน เหล่านี้ เป็นรูปที่ปรากฏรู้ทางใจ ถ้าเราไม่แน่ใจก็พอมีทางตรวจสอบพิสูจน์ด้วยตัวเองได้ เวลาที่กำลังนั่งอยู่แล้วหลับตาลงจะรู้ถึงลักษณะท่าทางของอิริยาบถที่กำลังทำอยู่ว่าเป็นท่านั่งได้หรือไม่ ถ้าได้ก็แสดงว่าท่านไม่ได้รู้ รูปนั่ง นอน ยืน เดิน ด้วยการใช้ตามองดูเลย หรือคนที่ตาบอดมาแต่กำเนิด เขาก็สามารถรู้ว่าขณะนั้นเขากำลัง นั่ง นอน ยืน เดินอยู่ได้เช่นเดียวกัน นี่คือเหตุผลที่ทำให้สรุปได้ว่า อิริยาบถ ๔ เป็นรูปที่รู้ได้โดยทางใจแน่นอน



๘. เรื่องของ "ฟุ้ง"

ปัญหาของนักปฏิบัติธรรมที่เข้ากรรมฐานมักประสบ

เหมือน ๆ กัน ก็คือ **ฟุ้ง** ได้แก่สภาพของจิตใจที่ฟุ้งซ่าน คิดไปถึงเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมาแล้วบ้าง หรือคิดเลยไปถึงเรื่องราวในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงบ้าง ทำให้ไม่มีโอกาสพิจารณา รูป – นาม ที่เป็นปัจจุบัน จึงมีผู้ข้องใจว่า ทำไมเวลาอยู่นอกกรรมฐาน เช่น เวลาอยู่บ้านหรือไปทำกิจการงานต่าง ๆ จึงไม่รู้สึกว่า ฟุ้งเกิดขึ้น แต่พอมาปฏิบัติธรรมเข้ากรรมฐานทีไรจะต้องมีอาการ ฟุ้ง ทุกที เรื่องนี้คำตอบที่น่าจะเป็นไปได้มากคือ เวลาอยู่บ้านมักขาดความสำรวมสติสัมปชัญญะในการควบคุมตัวเองมีน้อย การปฏิบัติกิจการงานต่าง ๆ ก็เป็นไปตามอำนาจของ โลภะ โทสะ ซึ่งกำลังแรงจนบดบังโมหะ คือการ ฟุ้ง ไว้ ต่อเมื่อมาเข้ากรรมฐาน ซึ่งช่วงนั้นผู้ปฏิบัติสมบูรณ์ด้วยการสำรวมสติสัมปชัญญะในการควบคุมตัวเองมีกำลัง ข่มหรือบดบังไม่ให้ โทสะ โลภะ ขึ้นทำงานได้ จิตใจจึงสามารถเข้าไปรู้ ฟุ้ง คือ โมหะได้

* * * * *

๕. ทำบุญแล้วกุศลอ่อน จะแก้ไขอย่างไร

ส่วนใหญ่คนที่ทำบุญโดยเฉพาะเกี่ยวกับทาน มักมี

ตัณหาคือ โลภะ เป็นตัวหนุนหลังให้ทำ คือตั้งความหวังไว้ว่า ทานที่ตนได้ให้แล้วนั้น คงจะกลับมาสนองตนเองในชาติหน้า เช่น การทำอาหารอันประณีตไปถวายพระก็โดยหวังว่าชาติหน้าตนเองจะไปได้มีได้กินอาหารประณีตเช่นนั้น ลักษณะทำบุญอย่างนี้ท่านว่าผลของบุญไม่ได้เต็มที่ วิธีแก้ไขต้องปรับแนวความคิดเกี่ยวกับการทำบุญเสียใหม่ คือเวลาทำต้องตั้งใจว่าทำไปเพื่อขัดเกลา ลดละกิเลสตัวสำคัญ คือ **มัจฉริยะ** (ความตระหนี่) ออกไปจากจิตใจ ขณะทำทานนั้นขอให้สังเกตว่าจิตใจของตนเองซึ่งขณะนั้นเป็นผู้ให้ จะเบิกบานผ่องใส ต่างจากจิตใจในวาระที่เป็นผู้รับอย่างรู้สึกเห็นได้ชัด



๑๐. ถมเท่าไหร่ไม่รู้จักเต็ม

คงมีผู้สงสัยว่า เอาอะไรไปถมอะไร มันถึงไม่เต็มสักที ขอยืนยันว่าไม่มีวันเต็มแน่นอนเพราะเป็นการเอาอารมณ์ไปถมที่ทวาร อธิบายได้ง่าย ๆ คือ เมื่อตาเห็นรูปหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายได้สัมผัสความเย็นความร้อน ความอ่อน ความแข็ง ความหย่อน ความตึง

แล้ว อาการ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รสต่าง ๆ เหล่านั้นย่อมมีวันหมดสิ้นยุติไป แต่ว่า **ตัณหา** (ความอยาก) ไม่ยอมหมดสิ้น เช่น ยังอยากเห็นรูปสวย ๆ ยังอยากได้กลิ่นหอม ยังอยากได้รสอร่อยอยู่ไม่ส่างซา จึงได้เปรียบว่าเป็นการถมเท่าไหร่ก็ไม่รู้จักเต็ม



๑๑. กราบพระให้ถึงพร้อมด้วยปัญญา

คงเคยได้ยินคำเปรียบเทียบว่า **ระวังกราบพระพุทธจะสะดุดอิฐปูน** กันมาบ้างแล้ว ฉุกใจคิดหรือไม่ว่า คำเปรียบนั้นบอกใบ้ให้สังเกตการกระทำกิจของชาวพุทธในศาสนพิธีต่าง ๆ ตลอดจนการกราบไหว้พระพุทธรูปที่บ้านเวลาสวดมนต์ทำวัตรอะไรก็ตามนั้น เรากระทำไปโดยมีหลักการและจุดมุ่งหมายอย่างไร เพราะการกราบพระพุทธรูปซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนองค์พระพุทธเจ้า เรามุ่งกราบในพระคุณทั้ง ๓ ประการของท่าน คือพระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระกรุณาธิคุณ ทรงเป็นผู้หมดจดจากกิเลสทั้งปวงและทรงพระกรุณาตรัสสอนให้ชาวโลกได้พบหนทางแห่งการขูดเกลากิเลส เข้าถึง

ความดับทุกข์คือดับชาติความเกิดได้ ในขณะกราบพระนั้น ถ้าจะให้ประกอบพร้อมด้วยปัญญานั้น ผู้กราบควรจะได้สำเหนียกว่า... กราบใคร ใครกราบ เหตุใดจึงกราบ หากสามารถรู้คำตอบเหล่านี้ได้ชัดเจน นับว่าผู้นั้นกราบพระประกอบพร้อมด้วยปัญญาโดยแท้



๑๒. ร่างกายนี้ของใครกันแน่

เกือบทุกคนจะคิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา ความคิดอย่างนี้มีติดตัวมาตั้งแต่เป็นเด็กรู้เดียงสาจำความได้แล้ว แต่ที่จริงร่างกายไม่ใช่ของเราจากหลักฐานเหตุผลที่จะยกมาอ้างสัก ๒ ประการ

ประการแรก ถ้าร่างกายนี้เป็นของเราจริง เราคงบังคับได้ไม่ให้หัวล้าน ไม่ให้หลังงอ ไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ไม่ให้ร่างกายทรุดโทรมแก่เฒ่า หรือแม้ตายไปในที่สุดได้

ประการที่สอง ถ้าร่างกายนี้เป็นของเราจริง เราคงบังคับไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยินสิ่งที่เราไม่ต้องการได้ยินอะไรต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น

แต่เราทำไม่สำเร็จเลยทั้ง ๒ ประการจึงแน่ใจได้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา

๑๓. ภาษาธรรม ภาษาแห่งสัจ

– เพราะเข้าใจว่าเป็นเราถึงกลุ้ม

– เพราะไม่ใช่เราถึงกลุ้ม

ทั้ง ๒ ประโยคข้างต้นนี้ท่านเข้าใจว่าอย่างไร รับรองว่าถ้าเข้าใจถ่องแท้แล้วจะหายกลุ้มแน่นอน

ประโยคแรก เพราะเข้าใจว่าเป็นเราถึงกลุ้ม นั้นหมายถึงว่า เพราะสำคัญผิดถือเอาธรรมชาติคือ นาม – รูป ว่าเป็นตัวเรา จึงเกิดความทุกข์เมื่อมีอะไรที่ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้นแก่นาม – รูป นั้น ประโยคนี้ให้น้ำหนักกับ **ทิฏฐิ** ความเห็นผิดว่าเป็นสาเหตุทำให้กลุ้ม

ประโยคที่สอง เพราะไม่ใช่เราถึงกลุ้ม นั้นหมายถึงว่าตามสภาวะจริง ๆ รูป – นามไม่ใช่เราแต่ไม่รู้ว่าเขาไม่ใช่เรา จึงทำให้เกิดความทุกข์ ประโยคนี้ให้น้ำหนักกับ **อวิชชา** ความไม่รู้ว่าเป็นต้นเหตุทำให้กลุ้ม



๑๔. กุศลอะไรเอ่ย ที่สามารถลอยบุญลอยบาปได้

กุศล – อกุศล ที่ผู้ใดได้สั่งสมเป็นเอนกอนันต์ ที่เป็นฝ่ายบุญและฝ่ายบาปจะสามารถลบล้างดุจจะลอยบุญ

ลอยบาปให้ไปจากผู้นั้นได้นั้นมีอยู่ หลักฐานที่ปรากฏให้เห็นในประวัติขององคุลิมาลเคยฆ่าคนมาหลายร้อยคน แต่เมื่อบวชเป็นภิกษุเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนอรหัตตมรรคจิตเกิด สามารถตัดอบาย ได้แก่บาปกรรมที่ฆ่าคนไว้ซึ่งควรจะต้องไปตกนรกก็ดีหรือกุศลกรรมใด ๆ ที่ทำไว้ในอดีตจะให้ผลในอนาคตก็ดี ล้วนกลายเป็นอโหสิกรรมไปทั้งสิ้น อรหัตตมรรคจิตเป็นกุศลที่สามารถตัดชาติความเกิดทำให้ไม่ต้องมารับผลบุญผลบาปเท่ากับเป็นการลอยบุญ ลอยบาปได้



๑๕. เวียน ว่าย ตาย เกิด

สำนวนเวียนว่ายตายเกิดนั้น เป็นสำนวนพูดจาที่คนโบราณใช้กันมานาน ครั้นมาถึงปัจจุบัน มีผู้แสดงความสงสัยว่า ทำไมไม่พูด เวียนว่ายเกิดตาย ให้เรียงลำดับคำไปตามสภาวะชีวิตจริง คือ เกิดมาก่อนแล้วจึงตาย ข้อนี้ขอแสดงความคิดเห็นให้พิจารณาดังนี้

ทุกคนคงเข้าใจและยอมรับว่า การเกิดแล้วไม่ตายน่ะไม่มี แต่การตายแล้วไม่เกิดน่ะมี เช่น พระอรหันต์เป็นต้น

ฉะนั้นปุถุชนอย่างเรา ๆ ทั้งหลายนี้ ที่ยังไม่สำเร็จคุณ-ธรรมขั้นอรหัตตมรรค ก็คงจะต้องเวียนว่ายตายแล้วไปเกิด เพราะผลของกรรมที่ทำไว้ในปัจจุบันชาติบันดาลให้เป็นไป แสดงว่าคนโบราณท่านเข้าใจหลักการและสภาวะความเป็นไปของชีวิตอย่างถ่องแท้ถูกต้องแล้ว จึงพูดว่า เวียนว่ายตายเกิด





๑๖. คนละประเด็นกัน

ทั้ง ๆ ที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรม แต่ก็ไม่แน่ว่าทุกคนจะเข้าใจว่าปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร หลักฐานที่เห็นชัดเช่นมีผู้กล่าวว่าตลอดชีวิตเขาทำบุญสร้างกุศลปฏิบัติธรรมสารพัด แล้วเหตุใดเล่าเขาจึงต้องมาประสบกับเคราะห์-กรรมอย่างมหันต์ เช่น มีลูกอยู่เพียงคนเดียว ก็โดนรถชนตาย ถัดมาอีกปีบ้านถูกไฟไหม้สิ้นเนื้อประดาตัว เมื่อเขาปฏิบัติตัวอยู่ในธรรม สร้างสมแต่กรรมดี แล้วต้องได้รับผลตอบแทนอย่างนี้ เขาก็จะเลิกทำบุญ ปฏิบัติธรรมละ เรื่องนี้ต้องขอชี้แจงว่า มันคนละประเด็นกัน คือสภาพความพลัดพรากจากของอันเป็นที่รัก ความวิบัติ

ของทรัพย์สิน เหล่านี้มันมีเป็นธรรมดาประจำโลกอยู่แล้ว ถึงใครจะทำบุญกุศลหรือ ปฏิบัติธรรมหรือ ไม่ปฏิบัติธรรมอย่างไร สิ่งเหล่านี้ก็ย่อมมีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้นเอง เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมคนใด ประสบกับความวิบัติความพลัดพรากดังกล่าวเข้า **จะวางใจอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์** ธรรมะช่วยคนในลักษณะนี้ต่างหาก ธรรมะไม่สามารถช่วยไม่ให้ลูกใครตาย ช่วยกันไฟไม่ให้ไหม้ได้ดอก



๑๗. มีกุศล ต่างจากรู้กุศล อย่างไร

ระหว่างกุศลกับอกุศล กุศลย่อมเป็นของดีโดยแน่นอนเพราะนำพาความสุขมาให้ และระหว่างการ**มีกุศล**กับ การ**รู้กุศล** การมีกุศลก็ยังเป็นสภาวะที่เป็นไปได้ง่ายกว่าการรู้กุศล

มีกุศล คือสภาพจิตใจที่เป็นไปกับบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อ่อนน้อมถ่อมตน ช่วยเหลือกิจการของพุทธศาสนา อนุโมทนาส่วนกุศล ให้ส่วนบุญ ฟังธรรม แสดงธรรม และการทำความเห็นให้ตรง) โดยที่ขณะกำลังประกอบกิจที่เป็นกุศลอยู่ แต่

ผู้ทำไม่รู้ตัวว่ากำลังทำกุศลอยู่ แต่ถ้าขณะทำกุศล ผู้ทำรู้ว่าขณะนั้นจิตใจกำลังเป็นกุศลจิต แสดงว่าผู้นั้นรู้กุศล

ข้อสังเกต ถ้ามีกุศล จิตใจของผู้กระทำมุ่งจดจ่อไปที่วัตถุ สิ่งภายนอกกายที่เป็นสื่อให้เกิดบุญกุศล แต่ถ้ารู้กุศลหมายถึงจิตใจที่มุ่งมารู้ที่ใจ อันเป็นที่ตั้งหรือแหล่งที่เกิดของกุศล



๑๘. รู้กุศล–เป็นกุศล รู้อกุศล–เป็นกุศล

คนบางจำพวกจิตเป็นกุศลทั้งวัน แต่ไม่รู้ว่าจิตเป็นกุศล จัดเป็นกุศลระดับหนึ่ง

คนบางจำพวกจิตเป็นกุศลทั้งวัน และรู้ว่าจิตเป็นกุศลด้วย จัดเป็นกุศลที่สูงกว่าพวกแรก

คนบางจำพวกจิตเป็นอกุศลทั้งวัน แต่ไม่รู้ว่าจิตเป็นอกุศล จัดเป็นอกุศล

คนบางจำพวกจิตเป็นอกุศล และรู้ว่าจิตเป็นอกุศลด้วย จัดเป็นกุศล

รู้กุศลเป็นกุศลนั้นไม่น่าสงสัยดอก แต่รู้อกุศลเป็นกุศลน่ะซี เป็นไปได้อย่างไร

ท่านเชื่อไหม? ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ!!



คนเก่ง
เก่งอภิธรรม

ภาษาสำนวนที่ใช้สื่อสารอยู่ในชีวิตประจำวัน เป็นมรดกทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่สั่งสมตกทอดมาหลายชั่วอายุคน สำนวนภาษาเหล่านี้แสดงถึงภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อของบรรพบุรุษของเราได้เป็นอย่างดี ถ้าใครที่ศึกษาพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะพระอภิธรรม แล้วลองวิเคราะห์สำนวนภาษาที่เกี่ยวกับเรื่องราวทางพุทธศาสนาดูจะทึ่งมาก เพราะจะพบความแหลมคม ความเข้าใจที่ลึกซึ้งแฝงอยู่ในการใช้สำนวนภาษานั้น จนอาจกล่าวได้ว่าคนโบราณท่านดำรงชีวิตอยู่อย่าง **ชาวพุทธ** อย่างแท้จริง

จะขอยกตัวอย่างสำนวนภาษาที่อาจอธิบายหรือ

บ่งชี้ให้คนปัจจุบันรู้จักคนสมัยก่อนได้เป็นอย่างดีสัก ๑๐ - ๒๐ สำนวน

๑. ลักษณะความเชื่อเรื่องกรรม ทั้งในแง่ของกรรมที่ทำมาในอดีตชาติ และกรรมที่กระทำในปัจจุบันชาติ จากสำนวนว่า

กรรมตามสนอง, กรรมเก่า, กรรมตามทัน

กงกำกงเกวียน

๒. ลักษณะความเชื่อเรื่องสวรรค์ นรก จากสำนวนว่า

ตกนรกหมกไหม้ สำนวนนี้ส่อให้รู้ว่านรกนั้นร้อนด้วย

ตกนรกทั้งเป็น

พระมาลัยโปรดสัตว์ (นรก) รู้เรื่องชาดกและตำนานที่พระอรหันต์ชื่อ พระมาลัยเสด็จลงไปถึงนรก ไฟนรกก็ดับลงชั่วขณะ (นอกจากขุมที่ชื่ออเวจี) สัตว์นรกก็บรรเทาความทุกข์ทรมานไปชั่วขณะ

ใต้ฐานเทวทัต พระเทวทัตตกนรกอเวจี ซึ่งเป็นขุมที่ลึกสุดท้ายแล้ว ยังจะให้อยู่ใต้ลงไปอีก นับว่าเป็นคำสาปแช่งที่ดุเดือดมาก

สวรรค์ในอกนรกในใจ เทวดาเดินดิน ขึ้นสวรรค์ทั้งเป็น

๓. ลักษณะความเชื่อเกี่ยวกับ บุญ บาป จากสำนวนว่า

บาปบุญคุณโทษ บุญทำกรรมแต่ง แพ้เป็นพระ-ชนะเป็นมาร

ตามบุญตามกรรม จองเวรจองกรรม บาปหนา

๔. ความรู้เรื่องของชีวิต ที่เป็นสภาวธรรม จากสำนวนว่า

เวียนว่ายตายเกิด คือรู้ว่าคนทั่วไปหรือปุถุชนนั้นเมื่อยังไม่หมดกิเลสก็จะต้องตายแล้วไปเกิดอีกแล้วก็ตายแล้วก็ไปเกิดอีกวนเวียนอยู่อย่างนี้ แต่ถ้าเป็นพระอรหันต์คือหมดกิเลสตายแล้วก็ไม่ต้องเกิดอีก

สิ้นบุญ เวลาคนตาย ชอบพูดว่า สิ้นบุญแล้ว คือรู้หลักว่าคนเราเกิดมาด้วยผลของบุญ เมื่อตายจึงว่าหมดบุญ หรือ สิ้นบุญ

โลภโมโทสัน อันนี้เป็นการนำเอากิเลสสำคัญ ๆ ๓ ชนิดมาพูดเรียงกัน คือ โลภะ โมหะ และโทสะนั่นเอง

ต่อนาม คือการทำบุญให้คนเจ็บ โดยหวังว่าจะสืบต่อขันธ์ทั้ง ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่จะละโลกนี้ไปให้คืนคงอยู่กับรูปต่อไป แสดงว่าเข้าใจเรื่องของชีวิตว่ามีแต่รูปกับนามเท่านั้น

ลมขึ้น ลมออกหู เป็นอาการที่แสดงปฏิกิริยาของโทสะ เมื่อเกิดขึ้นจะมีอาการผลักดันลมให้ตีขึ้นเบื้องสูงเป็นหาวเรอ หรือรู้สึกว่าลมร้อนผ่านออกทางช่องหู ฉะนั้น คำว่า ลมขึ้น ลมออกหู จึงมีนัยหมายถึง โกรธ หรือจิตที่เป็นโทสะเกิดขึ้นนั่นเอง

โกรธจนหน้ามืด ที่จริงน่าจะใช้ว่า โกรธจนตามืดมากกว่า เพราะอาการจริง ๆ ของคนโกรธจนหน้ามืดคือตาพร่ามองอะไรไม่เห็น เห็นไม่ชัด พูดให้ตรงจุดในอารมณ์โกรธนั้น คือมองอะไรได้ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง เพราะอำนาจโทสะเข้ามาครอบงำ คนที่คิดใช้คำสำนวนนี้ช่างสังเกตและเข้าใจสภาวะของจิตใจเมื่อเกิดโทสะได้ละเอียดลึกซึ้งจริง ๆ

ไหน ๆ ก็พูดเรื่องความเก่งของคนเก่า ๆ แล้วก็เลยแถมติงคนสมัยใหม่ที่หลงลืมแม้แต่คำพูดที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ผิดเพี้ยนไปจากความหมายเดิมที่ใช้ในทางธรรมะ บางคำก็เพี้ยนไปบ้างแต่ยังคงเค้าเดิมไว้ แต่บางคำผิดไปชนิดตรงข้ามหรือเปลี่ยนเป็นความหมายใหม่คนละอย่างกับความหมายเดิมไปเลยก็มี ขอยกตัวอย่างมาประกอบดังต่อไปนี้

ศัพท์	ความหมายเดิม ที่ใช้ทางธรรมะ	ความหมายที่นำไปใช้ทั่วไป ในปัจจุบัน
จุติ	ตาย, เคลื่อนย้ายจากภพเก่าไปภพใหม่	เกิด
อารมณ์	สิ่งที่ถูกรู้	ความรู้สึกนึกคิด
อุบาย	วิธี, แนวทาง	เล่ห์เหลี่ยมที่จะเอาชนะ
สัตว์	สิ่งที่มีความรู้สึกเคลื่อนไหวได้เองหมายรวมทั้งพรหม เทวดา มนุษย์ เดรัจฉาน เปรต อสูรกาย สัตว์นรก	หมายเน้นที่เดรัจฉาน
อาวุโส	คำที่พระภิกษุที่มีพรรษามากกว่าเรียกพระที่มีพรรษาน้อยกว่า	หมายถึงมีอายุมากกว่า
สันดาน	กระแสจิตที่เกิดดับต่อเนื่องกันมา	อุปนิสัยที่ติดมาแต่กำเนิด
วิญญาณ	ความรู้แจ้งอารมณ์	จิตของผู้ที่ตายไปแล้ว
เวทนา	ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึก	สงสาร

ศัพท์	ความหมายเดิม ที่ใช้ทางธรรมะ	ความหมายที่ นำไปใช้ทั่วไป ในปัจจุบัน
โมโห (โมหะ)	หลง	โกรธ
ปัจจัย	เหตุที่ทำให้ผลเป็นไป	เงิน
อิจฉา	ความปรารถนา ความต้องการ	ริษยาในความสำเร็จ ของผู้อื่น
นิพพาน	ดับกิเลส ดับทุกข์	เป็นอมตะ ไม่ตาย
มานะ	ถือตัว ยกตัว ทรนงตน	ความอุตส่าห์เพียร- พยายาม

❀❀❀❀❀



บันทึกถึง ...มัจจุราช

๒ มิถุนายน ๒๕๓๕

ข้าแต่พญามัจจุราชเทพแห่งความตายที่เคารพ

ท่านคงรู้อยู่แล้วว่าวันนี้เป็นวันคล้ายวันเกิดของฉัน ปีนี้ฉันอายุ ๕๐ บริบูรณ์แล้วค่ะ ตอนกรวดน้ำหลังทำบุญใส่บาตร ฉันระลึกถึงท่านเป็นบุคคลแรกเลย เพราะความหมายของการครบรอบวันเกิดแต่ละปีสำหรับฉัน ก็คือสัญญาณเตือนให้รู้ว่าฉันก้าวเดินใกล้จุดนัดพบระหว่างเราเข้าไปทุกทีแล้ว โดยเฉพาะในปีนี้ฉันมาคิดได้ว่า ถ้าใช้เกณฑ์อายุขัยของมนุษย์ในปัจจุบันซึ่งมีกำหนดที่ ๗๕ ปีเป็นหลัก ฉันก็อยู่ในช่วงสุดท้าย คือ

ตติยวัย (อายุ ๕๐ - ๗๕ ปี) แล้ว หรือแม้จะใช้เกณฑ์กำหนดอายุขัย ๑๐๐ ปี ซึ่งแบ่งช่วงชีวิตมนุษย์ออกไป ๑๐ ช่วง ช่วงละ ๑๐ ปีนับแต่เกิด ฉันก็อยู่ใน **หานิทสกวัย** หรือวัยเสื่อม (อายุ ๕๐ - ๖๐ ปี) อีกเช่นกัน ที่จริงตัวเลขอะไรที่ยกมานี้ไม่ใช่เรื่องสำคัญนัก เป็นแต่เพียงส่วน-ประกอบช่วยยืนยันให้เห็นเป็นรูปธรรมขึ้นมาเท่านั้น ความรู้สึกของฉันต่างหากที่บอกตัวเองได้ชัดเจนแจ่มแจ้งที่สุดว่าขณะนี้ฉันอยู่ไม่ห่างไกลจากท่านนักดอก

ท่านค่ะ ฉันต้องสารภาพว่าสมัยเด็ก ๆ ฉันรู้จักท่านผิวเผินมากและเท่าที่จำได้ ฉันไม่เคยเกิดความรู้สึกว่าฉันจะต้องตายด้วยซ้ำไป จนกระทั่งท่านเริ่มมาแสดงบทบาทอันทรงพลังกับบุคคลในครอบครัวฉัน เริ่มจากยาย ลุง และพ่อตามลำดับ ฉันจึงตระหนกตกใจในอำนาจหน้าที่ของท่าน เกิดความหวาดกลัวแต่ฉันก็ยังไม่ยอมรับรู้สภาวะที่ว่า ชีวิตมีการเริ่มต้นและสิ้นสุด นอกจากไม่เข้าถึงความจริงแล้ว ฉันยังไม่ยอมรับความจริงนั้นด้วย จิตใจจึงถูกครอบงำบีบคั้นด้วยความทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพราก แต่เนื่องจากวัยยังน้อยอย่างหนึ่งและฝ่ายท่านเองก็คงมีภาระกับมวลมนุษย์ที่เวียนเกิด-

ตายอยู่ทุกวันไม่รู้จักจบสิ้น ปล่อยปละละเลยฉันไว้นานช้า จนฉันชล่าใจลืมความตายเสียสนิท

ยังจำได้ดีถึงความรู้สึกของฉัน เมื่อได้รับสัญญาณเตือนจากท่านโดยตรงเป็นครั้งแรก ตอนก่อนจะผ่าตัดลำไส้ยังไงคะ แม้จะคาดคะเนจากอาการที่ปรากฏว่าตัวเองอาจจะเป็นโรคร้าย แต่ก็ยังฝากความหวังไว้กับคำวินิจฉัยหลังการตรวจร่างกายโดยละเอียด เมื่อแพทย์ยืนยันว่าฉันโชคร้ายจริง ๆ ฉันก็มือเท้าอ่อนแทบทรงตัวไม่อยู่ สมองทำงานอย่างสายฟ้าแลบเชื่อมโยงความคิดติดต่อกันเป็นลูกโซ่ว่า มะเร็ง–รักษาไม่หาย–ตาย!! จากนั้นจนถึงวันผ่าตัด ฉันไม่คิดถึงใครเลยนอกจากท่าน จริง ๆ นะคะ บางครั้งฉันตื่นขึ้นมากลางดึก หวนคิดถึงเรื่องเจ็บป่วย ถามตัวเองว่าถ้าผ่าตัดแล้วไม่หาย ฉันจะเหลือเวลาอีกเท่าไรจึงถึงวันที่ต้องเผชิญหน้ากับท่าน ต้องจากญาติพี่น้องไปโดยไม่มีทางหวนกลับมาหาได้อีก เราจะไปไหน ไปอย่างไร จะทุกข์ทรมานเท่าใดหนอ คิดมาถึงแค่นี้ที่นอนร้อนอย่างไฟรน ฉันผวาลุกขึ้น เหงื่อแตกเต็มตัว มีอาการอย่างที่คนโบราณเปรียบว่า **ตกนรกทั้งเป็น** นั่นเทียว

ไม่รู้ว่าฉันผ่านช่วงเวลาอันทารุณสาหัสระยะนั้นมาได้อย่างไร เมื่อพักฟื้นจากการผ่าตัดแล้ว ฉันมีเวลาตั้งสติและพิจารณาใคร่ครวญถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา เกิดความละอายว่า ตัวเองก็อายุผ่านวัยกลางคนมาแล้ว ไฉนจึงปราศจากสติสัมปชัญญะที่ยอมรับสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างกล้าหาญ ปล่อยให้ทุกข์เพราะกลัวตายเข้าครอบงำ คร่ำครวญเป็นที่สังเวชแก่ผู้ได้พบเห็น จึงตกลงใจว่าเพื่อไม่ให้ตัวเองตกอยู่ในสภาพดังกล่าวอีกต่อไป ไม่มีวิธีใดดีกว่าสร้างภูมิคุ้มกันขึ้น เนื่องจากฉันอยู่ในความประมาทปล่อยปละละเลยไม่เคยศึกษาเรื่องของชีวิตมาก่อนเลยอย่างหนึ่งและมีความรู้สึกว่าเวลาของตัวเองเหลือน้อยมากอีกอย่างหนึ่ง ทำให้ฉันต้องใช้หลักสูตรเร่งรัด คือ อ่าน...อ่าน...ฟัง ซักถามทุกอย่างในแหล่งที่ฉันคิดว่าจะทำให้ฉันรู้วิธีดับทุกข์ซึ่งเป็นปัญหาเฉพาะหน้าของฉันก่อน ท่านคะท่านลองสำรวจดูจากข้อความเหล่านี้แล้ว ช่วยบอกหน่อยคะว่าภาพของท่าน ภาระหน้าที่ที่ท่านต้องหยิบยื่นให้มวลมนุษย์ทุกรูปนาม ที่ฉันประมวลขึ้นจากการเรียนรู้เกี่ยวกับท่านใกล้เคียงความจริงมากน้อยเพียงใด

– ความตายก็คือการเปลี่ยนจากสถานะหนึ่งไปสู่อีกสถานะหนึ่ง คือการไหลคืนของธาตุทั้ง ๔ จากสภาพที่เคยอยู่ร่วมกันเป็นหนึ่ง (รูป) ไปสู่ความเป็นธาตุเดิมที่แยกกันอยู่ (ดิน น้ำ ไฟ ลม)

– มองในแง่ของธรรมชาติ การตายทำให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติ เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดสิ่งใหม่ขึ้นแทนสิ่งเก่าที่หมดสภาพไปแล้วเท่านั้น ถ้าไม่มีตายจะมีเกิดมาแทนที่ได้อย่างไรล่ะ

– ที่คนเรากลัวตายเกิดจากสัญชาตญาณที่ต้องการตัวตนดำรงอยู่ (ภวตัณหา) นั่นเอง

– ท่าทีของมนุษย์ต่อความตายในระดับต่าง ๆ

ระดับปุถุชน เกิดความกลัวหวาดหวั่นเศร้าหดหู่ระย่อ ท้อถอย ไม่ยอมรับความจริงว่า มีเกิดแล้วก็ต้องตาย

ระดับพระอริยสาวก พระอริยสาวกที่ยังมีกิเลสเหลืออยู่จะระลึกถึงความตายโดยเป็นอนุสติเพื่อเตือนใจไม่ให้ประมาท เร่งขวนขวายปฏิบัติธรรม ส่วนพระอริยสาวกขั้นพระอรหันต์นั้นท่านระลึกถึงความตายโดยความเป็นสัจธรรม ธรรมดาของโลก

ระดับรู้เท่าทันความตาย คือยอมรับว่าความตายเป็นเรื่องของสังขาร เมื่อเหตุปัจจัยปรุงแต่งหมดสิ้นไป

ทุกอย่างก็สลายลง ผู้ที่เข้าใจอย่างนี้จะเป็นผู้มีชีวิตอยู่โดยปราศจากทุกข์เพราะกลัวความตาย

– ทุกคนไม่ควรกังวลหรือไปให้ความสำคัญกับชีวิตภายหลังการตาย เพราะถ้าในปัจจุบันเราทำทุกอย่างถูกต้องเหมาะสม ถ้าชาติหน้ามีจริงก็ไม่ต้องวิตกอะไร

ได้อ่านพบข้อความที่พูดถึงความตายไว้ง่าย ๆ ประทับใจว่า

"ความแก่และความตาย ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่วันแรกที่ถือปฏิสนธิในครรภ์มารดาทีเดียว แต่ยังไม่ปรากฏชัด เป็นสภาพแฝงเร้นอยู่พรางตาให้เห็นเป็นความเจริญเติบโต แต่ผู้รู้เรียกอาการนี้ว่า **วัย** หมายความว่าเสื่อมไป และในที่สุดก็ต้องแตกทำลายคือความตาย ทุกคนบ่ายหน้าไปสู่ความตาย เหมือนดวงอาทิตย์บ่ายหน้าไปสู่ทางทิศตะวันตกตั้งแต่วินาทีแรกที่ขึ้นมาทางทิศตะวันออก หรือเหมือนสายน้ำที่ไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำฉะนั้น"

และทุกครั้งที่สวดมนต์ถึงบท ภัทเทกรัตตคาถา ฉันจดจำขึ้นใจบทที่ว่า โก ปัญญา มรณํ สุเว มหิโน สงฺครนฺเตน มหาเสเนน มจฺจุนา (ใครเล่าพึงรู้ว่า ความตาย

จะมีในวันพรุ่งนี้ การต่อสู้ผัดเพี้ยนต่อพญามัจจุราช ผู้มีเสนามาก ยอมไม่มีสำหรับเรา)

ส่วนในธรรมบทนั้นมีอยู่ตอนหนึ่งที่สะกิดให้เตรียมตัวตายไว้อย่างดียิ่งกว่า

"บัดนี้เธอแก่ตัวดังใบไม้เหลือง ยมทูตกำลังเฝ้ารออยู่เธอกำลังยืนอยู่ที่ธรณีประตูแห่งการจากพราก แต่เสบียงเดินทางของเธอไม่มี"

ท่านคะ สองปีเต็มมาแล้วคะที่ฉันตระเตรียมเสบียงและเป็นการเตรียมที่ควบคู่กันไปเลยระหว่างทฤษฎีและงานภาคสนาม ทฤษฎีก็คือฉันเรียนพระอภิธรรมเพื่อศึกษาชีวิตของตัวเอง ว่าสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นตามเหตุผลเงื่อนไขของธรรมชาติ และเป็นไปอย่างยุติธรรมตามกฎแห่งกรรม คือการกระทำของตัวเองที่เคยสร้างในอดีตกำลังกระทำอยู่ในปัจจุบัน และที่จะได้รับในอนาคตไม่มีใครดลบันดาลให้เราเป็นไปต่าง ๆ ได้ และไม่มีใครจะช่วยแบ่งเบาผลกรรมที่เราทำไว้ไปจากเราได้เลย

สำหรับงานภาคสนาม ฉันได้ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งแบบปฏิบัติกำหนดรู้อยู่ในชีวิตประจำวัน และการเข้ากรรมฐานในสำนักปฏิบัติอย่างจริงจังเป็นระยะเวลา ๑๕–๓๐ วัน ต่อครั้งเป็นครั้งเป็นคราว กรรมฐาน

ในชีวิตประจำวันที่ฉันปฏิบัติมาก็คือ การเจริญ**มรณสติ** ยังไงคะ โดยฉันใช้วิธีทดลองเปะปะไปตามแนวทางที่ฉันคิดว่าควรจะเป็น และอาศัยหลักการใหญ่ในหนังสือมรณสติพุทธวิธีต้อนรับความตาย

วิธีแรก เนื่องจากฉันจับความรู้สึกของตัวเองได้ว่าที่ฉันเกิดความกลัวเมื่อคิดถึงความตาย นั้นที่จริงฉันกลัวความคิดที่เกี่ยวกับความตายมากกว่าความตายจริง ๆ ฉันจึงพยายามที่จะทำความคุ้นเคยกับความคิดที่เกี่ยวกับความตายโดยคาดว่า เมื่อเคยชินมาก ๆ เข้าก็จะเลิกกลัวไปเอง วิธีการปฏิบัติก็คือ อ่าน ท่อง ข้อความเกี่ยวกับความตาย ให้บ่อย ๆ เช่นเวลาก่อนนอน

ตัวอย่างข้อความก็ทวีความเข้มข้น เน้นหนักเข้าทุกทีตามลำดับ คือ

- กาลเวลาย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลาย พร้อมไปกับตัวมันเอง
- วัน คืน เคลื่อนคล้อย อายุเหลือน้อยเข้าทุกที
- วัยย่อมเสื่อมลง เรื่อย ๆ ไป ทุกหลับตาทุกลืมตา
- สัตว์โลก ถูกชราปิดล้อม ถูกมฤตยูห้ำหั่น
- ตั้งอยู่ในธรรมแล้ว ไม่ต้องกลัวปรโลก

ที่สอง – เรามีความตายเป็นธรรมดา จะพ้นความตายไปไม่ได้

ฯลฯ

วิธีที่สอง คิดถึงความตายของคนอื่น นำมาเทียบกับตัวเองทั้งที่อยู่ห่างไกลจากตัวเอง และที่เป็นประสบการณ์ตรงเลย ที่ห่างไกลก็เช่น ระลึกว่าแม้แต่ พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระเจ้าแผ่นดิน นักวิทยาศาสตร์คนสำคัญ ๆ นายแพทย์ที่รักษาโรคภัยไข้เจ็บ ก็ยังหนีความตายไม่พ้น เราก็จะต้องเป็นเช่นเดียวกับเขาเหล่านั้น แต่บางครั้งฉันก็มีโอกาสได้ พิจารณาจากของจริงเลยเช่น เมื่อไม่นานนี้ฉันไปรดน้ำศพญาติที่เสียชีวิตด้วยโรคไต เขาเก็บศพรอญาติอยู่ ๒ วัน สภาพร่างกายจึงเริ่มเป็นสีม่วงคล้ำ และแข็งทื่อ ก่อนเข้าไปและขณะรดน้ำศพฉันสลดใจ โศกเศร้า แต่เมื่อถอยออกมายืนพิจารณาอยู่ห่าง ๆ สติคืนมาฉันจึงบอกตัวเองว่า

"โง่ไปเองนะเรา ไม่ใช่เรื่องประหลาดอะไรเลย เมื่อ**ลม**หมดสิ้นแล้ว **ไฟ**ก็ต้องดับตาม **ไฟ**ดับนานเข้า**น้ำ**ก็เริ่มเน่า ต่อไป**ดิน**ก็จะพัง นี่เป็นสภาพเปลี่ยนแปลงไป

ตามเหตุปัจจัยของธาตุทั้ง ๔ ไม่มีใครตาย ใครกำลังเน่าเปื่อยเลย”

วิธีที่สาม คิดว่าชีวิตนี้ไม่ใช่ของเราคนเดียว มีผู้อื่นเข้าร่วมเป็นเจ้าของด้วย ตามที่โบราณท่านกล่าวว่ามีพยาธิตั้ง ๘๐ ตระกูล อาศัยอยู่ในร่างกายคน (ปัจจุบันคงสงเคราะห์เป็นพวก เชื้อไวรัส บักเตรีต่าง ๆ กระมัง) ถ้าเจ้าของร่วมเหล่านั้นเกิดกำเริบขึ้นมา รักษาไม่หายเราก็ต้องตาย

วิธีที่สี่ พยายามมองความตายในแง่บวก คือของทุกอย่างมีทั้งคุณและโทษ ฉะนั้นความตายบางครั้งก็เป็นสิ่งน่าพิสมัย บางครั้งชีวิตเราก็หยุดนิ่งนานเกินไป อยู่กับความจำเจสิ่งเก่า ๆ น่าจะลองเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทดลองดูสิ่งใหม่ ๆ ที่เรายังไม่รู้จักบ้าง กระหายน้ำแล้วไม่ดื่ม มัวแต่นั่งฟังคนอื่นเขาพูดถึงรสของน้ำจะหายคอแห้งได้อย่างไรกัน การเรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างเราต้องลงทุน ต้องทุ่มเท ต้องจ่ายค่าตอบแทน ถ้าอยากจะรู้ว่าตายแล้วเป็นอย่างไร ก็ต้องจ่ายค่าตอบแทนด้วยชีวิตซึ่งน่าจะคุ้ม เราก็จะได้รู้อะไรที่คนเป็น ๆ ไม่มีโอกาสจะรู้มันช่างเป็นประสบการณ์ที่มีค่ายิ่ง เพราะเราจะได้เข้าใจอะไรบางอย่างที่เป็นคำถามในใจมาเนิ่นนาน

สรุปแล้ววิธีการเตรียมตัวตายของฉัน พอใช้ได้หรือยังคะท่าน ฉันพยายามปลุกปลอบตัวเองเวลาคิดถึงความตายแล้วระย่อท้อถอยว่า ควรเตรียมตัวตายเสียแต่เนิ่น ๆ นั้นแหละจะได้เตรียมได้ง่าย ๆ และสบาย ๆ แม้ขณะเรายังไม่เจ็บป่วยก็เตรียมตัวได้ ของอะไรที่เรายังมีเวลาเตรียมตัวก็ดีทั้งนั้นแหละใช่ไหมคะ ถ้าเราเตรียมตัวตายพร้อมเสียอย่าง เรื่องตายก็เรื่องเล็กน้อย ฉันแน่ใจค่ะว่า ถ้าเมื่อใดรู้สึกว่าเรื่องตายเป็นเรื่องเล็กแล้วละก็ต่อไปจะไม่มีเรื่องอะไรที่เป็นเรื่องใหญ่สำหรับฉันได้อีกเลย ท่านว่าจริงไหมคะ

ผลพลอยได้ที่เกิดจากการศึกษาอภิธรรม และการเจริญกรรมฐานดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้ความรู้สึกของฉันที่มีต่อท่านเปลี่ยนไปภาพท่านที่ฉันวาดไว้ในใจว่าคงใหญ่โต ดุร้าย ทะมึนน่าสะพรึงกลัว เปลี่ยนเป็นภาพของผู้ที่ทำหน้าที่อย่างบริสุทธิ์ยุติธรรม ท่านคงเหน็ดเหนื่อยมากเพราะว่า หน้าที่ของท่านดูจะไม่มีวันจบสิ้นตราบใดที่มนุษย์อยู่ในวัฏฏะทุกข์ คือเกิดมาแล้วมีกิเลส กิเลสย่อมชักนำให้สร้างกรรม กรรมยังผลให้เกิดวิบาก (ผลของกรรม) ทำให้มีภพชาติใหม่ต่อไป เกิดมาแล้วก็ให้

สร้างกรรมต่อไปหมุนเวียนอยู่เรื่อยไป งานของท่านจึงเป็นงานที่ไม่เสร็จสิ้นได้เลย

ท่านคะ ฉันขอขอบคุณที่ท่านให้โอกาสฉันได้ซ้อมใหญ่อีกครั้ง เมื่อฉันเป็นลมป่วงไงคะ ที่จริงวันนั้นค่อนข้างฉุกละหุกนิดหน่อย เพราะฉันมัวชล่าใจเนื่องจากช่วงนั้นน้ำหนักดีขึ้น ผลการตรวจเช็คเลือดและอุจจาระก็ออกมาในแง่ปกติ ตับก็ทำงานราบรื่น ฉันก็เลยลืมท่านไปบ้าง ไม่คาดคิดว่าท่านจะหวนมาเยี่ยมกระทันหันอย่างนั้น แต่ก็พักเดียวแหล่ะคะที่ฉันเสียหลักไป สติที่ฝึกไว้ก็ขึ้นมาทำงาน ติดตามดูสภาวะที่เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ทันท่วงที ได้รู้ว่าเวลาทุกข์เวทนาเกิดนั้นเป็นช่วงที่พิจารณาไตรลักษณ์ได้เลยจากของจริง ไม่ใช่จากสัญญาไม่ใช่จากการอ่านหรือฟัง ประสบการณ์ที่ผู้อื่นถ่ายทอดให้ฟัง แต่มันเป็นการเผชิญหน้ากับระหว่างความเป็นกับความตาย สภาพที่อาการปวดหนุนเนื่องขึ้นมาเป็นระลอกและทวีความรุนแรงขึ้นทุกขณะ ภายในช่องท้องเหมือนถูกบิดเป็นเกลียว ความอัดแน่นเอ่อล้นขึ้นมาถึงหน้าอก นอนไม่ลง ต้องนั่งเหยียดขาพิงหมอนอยู่ เหงื่อไม่รู้มาจากไหน ประทุทุกขุมขนจนเสื้อผ้าเปียกชื้น ฉันไม่ได้โวยวาย เรียกร้องความช่วยเหลือจาก

ใครเลย แม้กริ่งจะอยู่ข้างเสาเหนือศีรษะและโทรศัพท์ตั้งอยู่ชิดเตียงนอนก็ตาม ทุกครั้งที่อยู่ในสถานการณ์วิกฤต ฉันเคยตัวที่จะเรียกร้องว่า **แม่จ๋า ช่วยลูกด้วย** แม้แม่จะตายไปนานนับสิบปีแล้วก็ตาม แต่คราวนี้ฉันเพียงแต่คิดแวบหนึ่งว่า แม่เคยพูดให้ฟังว่า ฤทธิ์ของลมร้ายยิ่งกว่าพิษของงูหลายเท่า ถ้ามันหนุนเนื่องกันขึ้นมาไม่ถอยไม่เว้นจังหวะเพียงชั่ว ๒-๓ อึดใจก็จบสิ้นกัน ฉันกำลังจะได้พิสูจน์คำพูดของแม่กระมัง ไม่มียาอะไรเลยนอกจากขมิ้นชัน ๑๐ เม็ด ที่เทใส่ปากกลืนลงไปเมื่อเริ่มปวดใหม่ ๆ นี่ก็นานสัก ๘-๙ นาทีแล้ว ฉันทอดตัวนิ่ง บอกตัวเองว่านี่เป็นภาวะที่หนักที่สุด ไม่มีอะไรจะเลวร้ายไปกว่านี้ได้แล้วจิตใจเฝ้าดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น เป็นสภาพที่หมดสิ้นแล้วซึ่งกำลังทางกายเหลือแต่กำลังทางใจแต่เพียงอย่างเดียว ไม่ดิ้นรนไม่ต่อสู้ รับรู้ตามสภาวะที่กำลังเป็นอยู่จริง ไม่รู้ว่ากี่นาทีต่อมา อาการชาตามตัวเริ่มลดลง รู้สึกเริ่มขย้อนในท้องและอาเจียรอาเจียรจนไม่มีอะไรอยู่ในท้อง ฉันยกหัวขึ้นจากกระโถนเกือบไม่ไหวมันเหมือนท่อน้ำแตกออกมาทั้งทางปากและจมูก เหนื่อยเหมือนจะขาดใจ หัวใจเต้นอ่อน และแรงขึ้นจนรู้สึกยกมือขึ้นลูบหน้า และแขนที่เย็นชืด

เต็มไปด้วยเหงื่อเหนียวหนับ ถามตัวเองว่าเรารอดตายแล้วรึ ?

แม้จะเป็นระยะเวลาไม่ถึงครึ่งชั่วโมงก็ตาม แต่ฉันว่าคราวนี้ ฉันได้รู้จักหน้าค่าตา พลังอำนาจของท่านมากขึ้นชัดเจนกว่าคราวก่อน ๆ มากทีเดียว เป็นพระคุณยิ่งที่เพียงแต่มาเตือนเท่านั้น ฉันสัญญาค่ะว่าต่อไปฉันจะไม่ประมาทหลงลืมท่านอีกแล้ว และจะฝึกตนเองให้การเตรียมพร้อมของฉันสมบูรณ์ไม่มีอะไรบกพร่องเมื่อถึงเวลาที่เส้นทางเดินของเรามาพบกันจริง ๆ ฉันจะได้รู้สึกว่าได้เจอเพื่อนเก่า ไม่ใช่คนแปลกหน้าที่ไหนเลย

ลาก่อน! จนกว่าจะถึงวันนั้น ท่านพญามัจจุราชที่รัก



รายนามผู้บริจาคเงินพิมพ์หนังสือ
วัดโกโรโกโส
ฉบับ จริยธรรม - สัจจธรรม

* * * * * *

๕,๕๐๐ บาท ๑ ราย

คุณสุรพล-จรัสศรี ตวงสุวรรณ์

๑,๐๐๐ บาท ๘ ราย

คุณยุพิน ธชาศรี

คุณสุภา วิมเนศ

คุณมาลา วิรุณานนท์

คุณช่วน เกิดมะลิ

คุณประกอบ-อุทัย นวลสนิท

คุณสุคนธ์ การีเวท

พ.ต.ท.เฉลิม-วิเชียร อรรถานิทธิ์

คุณประดิษฐ์-พรรณี ยงค์ชล

๕๐๐ บาท ๑๔ ราย

คุณประภา โกวีระวงค์

คุณละออง-บาง ศรีภมร

คุณเฉลิม-ชุบ วิชาดี

คุณวีระ-นงเยาว์ วิโรจน์พันธุ์

คุณสุพิศ พูลเพิ่ม

คุณทวี โพธิสัตย์

คุณสุวรรณ-สัมฤทธิ์ ศุภคต

คุณมะตี เพ็ชร์ประไพ

คุณนลินี-วรุตม์ พินิจพลนิกร

คุณถวิล สุทธิบูรณ์

คุณประสาน-อุไร สุขศรีไพศาล

คุณวิมล พยุงหอมสินธุ์

คุณฝั่ง-ทวี สังข์บัวศรี

คุณรัชนี เมธีดล

๓๐๐ บาท ๑ ราย

คุณบุญมี วรรณทอง

๒๐๐ บาท ๒๔ ราย

ครอบครัวสกุล เปรื่องปราชญ์
ครอบครัวสกุล อาภาสัตย์
คุณยุพิน ธีรศรี
คุณประสิทธิ์ พุคยาภรณ์
คุณทองห่อ อาทรกิจ
คุณจำนงค์-ผจง หวังดี
คุณนิภา วงษ์พักตร
คุณนวลอนงค์ คงมิยา
พันเอก ประเทือง คงมิยา
คุณนที คงมิยา
คุณทำนุ คงมิยา
คุณวัสนัย คงมิยา
แม่ชี นกแก้ว ศรีนุ่ม
คุณสมาน ยมสาร
คุณรำพวน หวานชิด
พระธวัช จารุธัมโม
คุณจินตนา พยุงหอมสินธุ์
คุณอุษา ทิพย์ธารกมลกุล
แม่ชี เจื่อน ไวยรจนา
คุณประสาท-สมปอง ปอสุวรรณ์
คุณสวัสดิ์-สมพร ดีฤทัย
คุณราตรี ตะกรุดโทน
คุณจรูญ ธารีสาร
คุณประไพ มีชูเสพย์

๑๕๐ บาท ๑ ราย

แม่ชี วาริน

๑๒๐ บาท ๒ ราย

คุณทองอ่อน เชียรอุไทย
คุณสนม-สุนิมิตร์ ตรีพจนี

๑๐๐ บาท ๓๓ ราย

คุณน้อม พุ่มประยูร
คุณอุดม คงสมลาภ
คุณน้อย ล้ออร่าม
คุณแสวง ล้ออร่าม

แม่ชี ปิ่นนภา เหมือนเพชร	คุณสมทรง-พเยาว์ ไทยเดช
คุณวุฒิไกร นวลสนิท	คุณพัน พงษ์โสภี
คุณวิไล กิจวรรณจักร	คุณสัมฤทธิ์ มีสมวงษ์
คุณภาวนา พูลเพิ่ม	คุณทองหล่อ พัฒนจันทร์
คุณวรรณะ ประดิษฐ์	คุณสมจิตต์ สมรวมมิตร
คุณสวิง มีศิริ	คุณถนอม งามบุญสืบ
คุณอุดม-เล็ก งามบุญปลอด	คุณประเสริฐ บรรลือสุข
คุณประวีณ วิโรจน์พันธุ์	คุณละเอียด ฤทธิชัย
คุณวิภาวี วิโรจน์พันธุ์	คุณสุนทร-จำปี ไตรญาณ
คุณสุลักษณ์ พูลเพิ่ม	คุณเฉลียว คิดควร
คุณจ้อย-เต็ม สิงหรัตน์	คุณสมใจ มีชูสิน
คุณประจวบ สืบสงัด	คุณรังสินี พูลเพิ่ม
คุณสมบูรณ์ เจิมขวัญ	คุณบุญเรือง ไชยพาณิชย์
แม่ชี เสริม	คุณวีรนาท-ชูจิตต์ ป้อมรุ่ง
คุณบรรจบ พงษ์โสภี	

๕๐ บาท ๖ ราย

คุณลูกอิน ชูชีพ	คุณเรียม ประยูร
คุณสมบูรณ์ สืบสงัด	คุณสมบูรณ์
คุณวิชัย เจิมขวัญ	คุณสุดใจ เวฬุนัฏ

๔๐ บาท ๒ ราย

คุณสำเนียง ทองโสภณ

คุณบังอร สังขกร

๒๐ บาท ๕ ราย

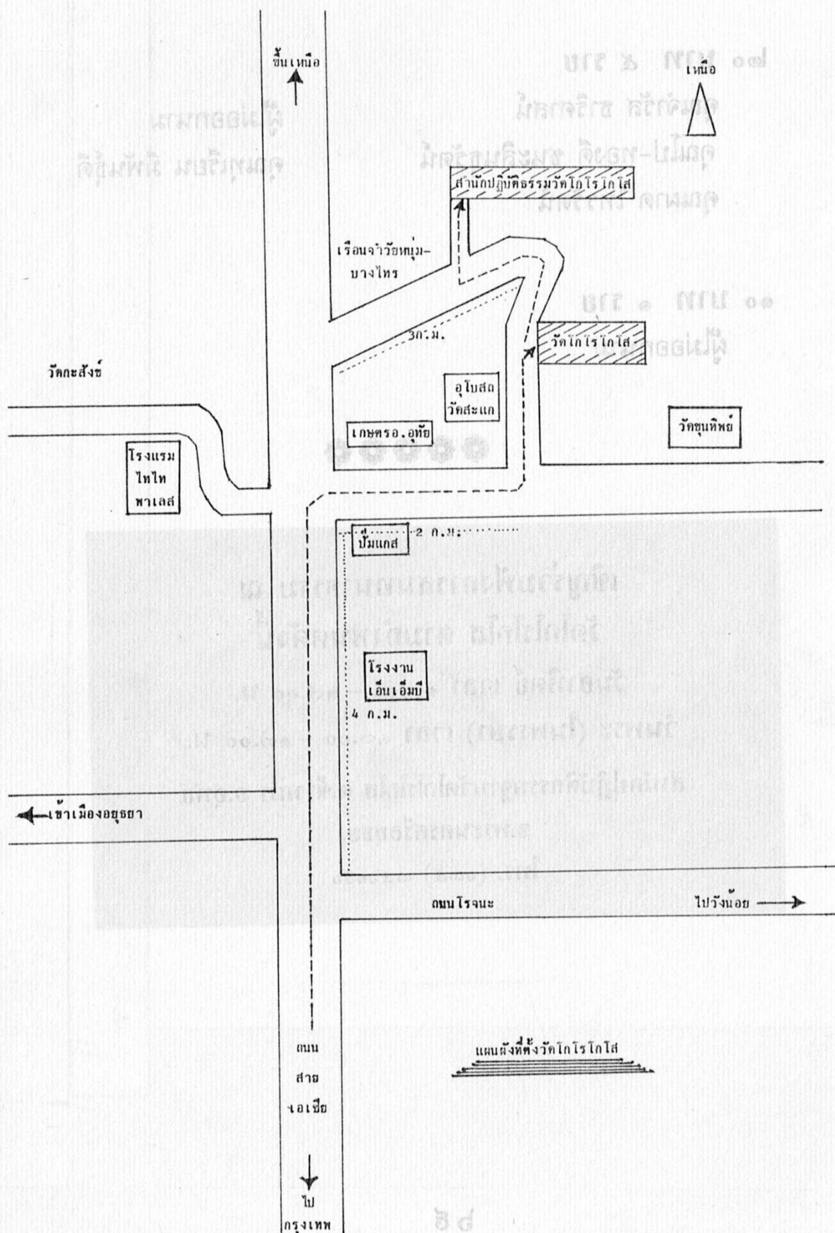
คุณจำรัส ธารีศาสน์ | ผู้ไม่ออกนาม
คุณโป-ทองดี ชนะสินธุรัตน์ | คุณทุเรียน มีพันธุ์ดี
คุณผาด ไทรรัตน์

๑๐ บาท ๑ ราย

ผู้ไม่ออกนาม



เชิญร่วมฟังการสนทนาธรรม ณ
วัดโกโรโกโส ตามกำหนดดังนี้
วันอาทิตย์ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.
วันพระ (ในพรรษา) เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.
สำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดโกโรโกโส ต.ข้าวเม่า อ.อุทัย
จ.พระนครศรีอยุธยา
โทร. (๐๓๕) ๓๕๖๑๙๖



แผนผังที่ตั้งวัดโกโรโกโส

พิมพ์ที่นานาสิ่งพิมพ์

97 ถนนสามเสน ข้างธนาคารกรุงเทพฯ บางลำพู กรุงเทพมหานคร

นายวิจัย เที่ยงวิริยะ ผู้พิมพ์โฆษณา

โทร. ๒๘๒-๐๔๖๗, ๒๘๒-๔๙๖๙